

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Katedra pedagogiky a psychologie

**Studijní program:** Vychovatelství

**Studijní obor:** Pedagogika volného času

# **PŘÍPRAVA A ORGANIZACE KURZU ZIMNÍ TURISTIKY SE ZAMĚŘENÍM NA SKIALPINISMUS**

**PREPARING AND ORGANIZATION OF COURSE OF WINTER  
TOURISM FOCUSED ON SKIALPINISM**

**VORBEREITUNG UND ORGANISATION DES  
WINTERTURISTIKKURSES MIT DER SPECIALIZIERUNG AUF  
SKIALPINISM**

**Bakalářská práce:** 10-FP-KPP-42

**Autor:**

Kateřina ŤUKALOVÁ

**Podpis:**

---

**Vedoucí práce:** Mgr. Václav Bittner

**Konzultant:**

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
74	0	10	1	55	4 + 1 CD

CD obsahuje celé znění bakalářské práce.

V Liberci dne: 24. 4. 2011

**TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI**  
**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

Katedra pedagogiky a psychologie

**ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(pro bakalářský studijní program)

pro (kandidát): Kateřina Ťukalová  
adresa: Revoluční 65, 46601 Jablonec nad Nisou  
studijní obor (kombinace): Pedagogika volného času  
Název BP: **Příprava a organizace kurzu zimní turistiky se zaměřením na skialpinismus.**  
Název BP v angličtině: **Preparing and organization of course of winter tourism focused on skialpinism.**  
Vedoucí práce: Mgr. Bittner Václav  
Konzultant:  
Termín odevzdání: květen 2011

Poznámka: Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování BP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 30. března 2010



děkan



vedoucí katedry

Převzal (kandidát): KATEŘINA ŤUKALOVÁ

Datum:

30.5. 2010.

Podpis:



Název BP:	PŘÍPRAVA A ORGANIZACE KURZU ZIMNÍ TURISTIKY SE ZAMĚŘENÍM NA SKIALPINISMUS.
Vedoucí práce:	Mgr. Bittner Václav
Cíl:	Vytvořit koncepci skialpinistického kurzu pro skupinu lidí ve věku 18 - 25 let.
Požadavky:	Tématická náplň kurzu Výběr lokality v závislosti na termínu kurzu Rozpočet a finanční zabezpečení
Metody:	Analýza a syntéza
Literatura:	<p>HODAŇ, Bohuslav; DOHNAL, Tomáš. Rekreatologie. 2., upr. a rozš. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 281 s. ISBN 978-80-244-2197-1.</p> <p>NOVOTNÝ, Jiří. Ekonomika sportu : Vybrané kapitoly. Vyd. 2. Praha : Oeconomica, 2009. 119 s. ISBN 978-80-245-1521-2.</p> <p>NOVOTNÝ, J. a kol. Ekonomika sportu vybrané kapitoly. 1.vyd. Praha: Oeconomica,2005. 118 s. ISBN 8024509792.</p> <p>WINTER, Stefan. Průvodce sportem : Skialpinismus. České Budějovice : KOPP, 2002. 128 s. ISBN 80-7232-187-0.</p> <p>BOŠTÍKOVÁ, Soňa. Vysokohorská turistika : vybavení, znalosti a dovednosti, bezpečnost, tipy na túry. Praha 7 : Grada Publishing, a.s., 2004. 124 s. ISBN 80-247-0696-2.</p> <p>FRANKL, Tomáš; KUBLÁK, Tomáš; a kolektiv. Horolezecká abeceda. Praha : Epoque, 2007. 664 s. ISBN 978-80-87027-35-6.</p>

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Příprava a organizace kurzu zimní turistiky se zaměřením na skialpinismus

**Jméno a příjmení autora:** Kateřina Ťukalová

**Osobní číslo:** P08000405

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 24. 4. 2011

---

Kateřina Ťukalová

## **Poděkování**

Mé poděkování patří všem, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout. Především tedy vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Václavu Bittnerovi za jeho věnovaný čas a rady ze svých zkušeností, osobního i profesního života. Děkuji také PhDr. Janu Činčerovi, Ph.D. za čas, který mi věnoval při konzultacích.

Dále bych chtěla poděkovat rodině a mému příteli za jejich trpělivost, konzultace a cenné rady v době psaní této práce, kdy pro mě všichni byli nesmírnou psychickou podporou.

Velké díky také patří i všem mým kamarádům a spolužákům za jejich doporučení a konzultace ohledně této závěrečné práce.

## **Anotace**

Bakalářská práce představuje návrh na vícedenní pobytový kurz, který se zabývá zimní turistikou, jejími možnostmi, bezpečností a prací se skupinou na pobytové akci. Autorka předkládá čtenáři návrh na kurz s vysvětlením principů jeho sestavení, kdy kurz se skládá ze dvou vzájemně se prolínajících složek. První složku představuje pedagogická část kurzu a druhou je zimní turistika. Na základě zmíněných poznatků o výchově v přírodě, principech učení ze zkušenosti a skupinové dynamice je kurz situován jako pobytový v zimním prostředí. Koncipován je pro skupinu lidí ve věku 18 – 25 let. Konkrétní informace ohledně kurzu autorka popisuje ve třetí části práce, kde představuje finanční rozpočet, právní zabezpečení a samotný program kurzu.

## **Klíčová slova**

Zimní turistika

Skialpinismus

Sněžnice

Výchova v přírodě

Pobytový kurz

Skupinová dynamika

## **Summary**

The thesis presents the proposal of a several days' residential course, which deals with winter tourism, its possibilities, safety and work with the group on residential. The author offers to the reader a proposal of an overnight course with the explanation of the principles of putting it together, when the course consists of two interconnected parts. The first part represents the pedagogical aspect and the second one represents the winter tourism. Based on mentioned knowledge of education in nature, principles of learning from experience and group dynamics the course is situated as a residential course in winter environment. The course is designed for a group of people at the age of 18 to 25. The author describes specific information about the course in the third part of the thesis, where she presents financial budget, legal security and the program of the course itself.

## **Key words**

Winter tourism

Skialpinism

Snowshoes

Education in nature

Residential course

Group dynamics

## **Die Annotation**

Bachelorarbeit präsentiert das Konzept des mehrtägigen Aufenthaltskurs, der sich mit der Winter Touristik, ihrer Möglichkeiten, Sicherheit und Arbeit mit der Gruppe beschäftigt. Der Autor vorschlägt der Kurs mit der Erklärung des Aufbauprinzips, wo der Kurz aus zwei überschneidende Bestandteile zusammengestellt ist. Der erste Bestandteil vorstellt der pädagogische Teil des Kurses und der zweite Winter Touristik. Aufgrund der erwähnte Erkenntnisse über Erziehung in der Natur und aufgrund der Grundregeln der Erfahrungslehre und Gruppendynamik ist der Kurs als Winteraufenthalt festgestellt. Es ist für die Gruppe im Alter zwischen 18 - 25 Jahre konzipiert. Die konkrete Informationen über dem Kurz beschreibt der Autor in dem dritten Teil, wo das Budget, die Rechtsnormen und das genaue Programm des Kurses vorgestellt ist.

## **Schlüsselworte:**

Winter Touristik

Skialpinism

Schneeschuhe

Erziehung in der Natur

Aufenthaltskurs

Gruppendynamik



# Obsah

<b>ÚVOD.....</b>	<b>12</b>
<b>1. CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE .....</b>	<b>14</b>
1.1. HLAVNÍ CÍL .....	14
1.2. DÍLČÍ CÍLE.....	14
<b>2. VÝCHOVA V PŘÍRODĚ .....</b>	<b>15</b>
2.1. VYMEZENÍ A HISTORIE VÝCHOVY V PŘÍRODĚ .....	15
2.2. METODIKA VÝCHOVY V PŘÍRODĚ .....	19
2.2.1. <i>Formy a metody výchovy v přírodě</i> .....	19
2.2.2. <i>Požadavky na lektora</i> .....	22
2.3. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY VÝCHOVY V PŘÍRODĚ .....	24
2.3.1. <i>Principy učení ze zkušenosti</i> .....	26
2.3.2. <i>Skupinová dynamika</i> .....	34
<b>3. ZIMNÍ TURISTIKA.....</b>	<b>39</b>
3.1. HISTORICKÝ PROLOG .....	39
3.2. SNĚŽNICE.....	41
3.3. BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ .....	43
3.4. SKIALPINISMUS .....	44
3.5. BEZPEČNOST POHYBU V HORÁCH .....	46
3.6. LOKALITY VHODNÉ K ZIMNÍ TURISTICE.....	51
<b>4. TEMATICKÁ NÁPLŇ A ORGANIZAČNÍ ZABEZPEČENÍ KURZU .....</b>	<b>55</b>
4.1. CÍLE KURZU .....	55
4.2. CÍLOVÁ SKUPINA ÚČASTNÍKŮ.....	56
4.3. TEMATICKÁ NÁPLŇ KURZU .....	56
4.4. FINANČNÍ ROZPOČET .....	64
4.5. VÝBĚR MÍSTA.....	65
4.6. PRÁVNÍ RÁMEC .....	66

5.	ZÁVĚR.....	68
6.	ZDROJE LITERATURY .....	69
7.	ZDROJE OBRÁZKŮ .....	73
8.	PŘÍLOHY .....	74

## Seznam obrázků

Obrázek 1	Kolbův zkušenostní model učení (zdroj: <a href="http://prosolv.org">http://prosolv.org</a> ).....	27
Obrázek 2	stav flow (Hanuš, Chytilová 2008) .....	29
Obrázek 3	Komfortní zóna (Činčera 2007) .....	32
Obrázek 4	Tuckmanova teorie vývojových fází skupiny (Činčera 2009) .....	35
Obrázek 5	Originály – levý obr. (zdroj: <a href="http://www.vseprooutdoor.cz">http://www.vseprooutdoor.cz</a> ) .....	41
Obrázek 6	Klasika – pravý obr. (zdroj: <a href="http://www.affekt.cz">http://www.affekt.cz</a> ) .....	41
Obrázek 7	Moderny (zdroj: <a href="http://www.treking.cz">http://www.treking.cz</a> ) .....	42
Obrázek 8	Skialpinistické vázání .....	46
Obrázek 9	zleva: lavinový vyhledávací přístroj, lopata, lavinová sonda (zdroj: <a href="http://pardubice.hudy.cz">http://pardubice.hudy.cz</a> ).....	49
Obrázek 10	Grafická podoba kurzu (zdroj: vlastní) .....	58

## Seznam Tabulek

Tabulka 1	Finanční rozpočet .....	65
-----------	-------------------------	----

## **Seznam zkratek**

apod. a podobně

č. číslo

ČR Česká republika

DPH daň z přidané hodnoty

GPS Global positioning system

CHKO Chráněná krajinná oblast

Kč Koruna česká

max. maximálně

tzv. takzvaně

## Úvod

V České republice panuje velký zájem o zimní sporty, ať už to je běžecké lyžování, bruslení, bobování a sánkování, snowboarding nebo sjezdové lyžování. Sjezdová lyžařská centra se v českých horách rozrůstají, ale stále vyšší poptávce přestávají stačit. Sjezdové tratě bývají velmi často přeplněné a u lanových stanic čeká na vyvezení na kýžený vrchol stále více lidí ve stále delších frontách. I přes nemalé finanční náklady na výbavu i na samotné provozování tohoto sportu je na bílých svazích v České republice i v zahraničí stále více nadšených zájemců. Věřím tomu, že nemalé ceny jízd na vleku a přeplněnost na tratích přesvědčily nejednoho sjezdového lyžaře vzít do ruky běžecké lyže a vyrazit do zimní přírody. I když si tento lyžař užil pobytu na sněhu, podíval se do míst, kam sjezdové tratě nevedou, lidí na cestách bylo méně a za sportování ušetřil i nějakou tu korunu, pocit a adrenalin z rychlého sjezdu stále chyběl.

Mezi lyžařskou veřejností se proto začal rozšiřovat termín skialpinismus. Lyžaři o něm mluví s respektem a lidem nezasvěceným se do tohoto sportu moc nechce. Bojí se neznámého, neovládají techniku, neví kam a kudy se vydat. Nabídek výuky tohoto sportu je pomálu, oproti např. snowboardingu nebo sjezdového lyžování, kdy tyto sporty jsou zařazovány do výuky již na základních školách a téměř u každého kopce lze nalézt lyžařskou školu. I přes to se obliba skialpinismu rozrůstá a ten se stává velice atraktivním sportem, který zkušeným sjezdařům nabízí pohyb ve volném terénu spojený s adrenalinovými sjezdy a turistům pak umožní dostat se v zimním období do míst, která jinak nejsou dostupná. Vzhledem k tomu, že se jedná o sport v přírodě, výborně v sobě spojuje přiměřenou fyzickou aktivitu s mnohdy nezapomenutelným estetickým zážitkem. Lze říci, že skialpinismus je určen širší veřejnosti a vyžaduje především zkušenosti pro pohyb ve volném terénu a speciální výzbroj. Každý, i méně zkušený zájemce by měl proto mít možnost získat znalosti a dovednosti, které by mu pomohly se připravit na pohyb a pobyt ve volné zimní přírodě.

Podle Korvase a Došly (2007) základními atributy, které definují turistiku, je pohyb, příroda a poznávání. Při putování zimní krajinou platí toto dvojnásob. Už jen to být v zimní zasněžené krajině daleko od civilizace, být vystaven všem možným vlivům přírody nejednoho z nás posouvá za hranice našeho běžného komfortu a „otuzujeme se“ v jiných, ne tak běžných, situacích. Někdo tyto situace může nazvat jako extrémní, pro jiné jsou

zcela běžné. Poznání sebe sama, co nám nejvíce vadí, jak a v jakých situacích reagujeme, za jaké hranice se už nechceme dostat. To vše může účastníkovi pomoci zjistit kurz, zařazený z tohoto důvodu do zimního prostředí, a kurz, z důvodů finančních, adrenalinových, poznávacích a objevných (viz text výše), zaměřený na turistiku a skialpinismus.

Tento základní kurz má za úkol představit mladým lidem nové možnosti, ukázat a vyzkoušet si různé druhy pohybu po sněhu a osvojit si základní pohyby na méně známých druzích výzbroje. Získat vědomosti a dovednosti o přežití v přírodě a o přírodě a zákonech s ní spojených.

Pro výběr tohoto tématu jsem měla mnoho důvodů. Jsem milovnicem zimních sportů, na sjezdových lyžích jsem prožila své dětství, a již tolikrát zmiňovaná přelidněnost a stále vyšší ceny za provozování tohoto sportu mě donutily začít uvažovat nad jinou zimní aktivitou. Za daných okolností je pro mě skialpinismus velice atraktivní, málo prozkoumanou oblastí. Proto jsem se rozhodla sestavit kurz, který byl v tomto směru přínosným pro ostatní lidi se stejným názorem a ve své podstatě přínosným i pro mě jak ve směru osobním, tak i lektorském.

## **1. Cíle Bakalářské práce**

### **1.1. Hlavní cíl**

Připravit a navrhnout koncepci kurzu zimní turistiky se zaměřením na skialpinismus pro skupinu lidí ve věku 18 – 25 let.

### **1.2. Dílčí cíle**

1. Znázornit pedagogické prostředky vhodné k organizaci kurzu.
2. Vytvořit přehled zimních sportů vhodných k zimní turistice.
3. Připravit tematickou náplň a rozepsat finanční zabezpečení kurzu.

## 2. Výchova v přírodě

### 2.1. Vymezení a historie výchovy v přírodě

Kořeny výchovy v přírodě můžeme najít již v historii, a čerpáme z nich dodnes. Z celoevropského pohledu jsou zajisté velice důležité tyto skutečnosti:

**J. J. Rousseau** ve své době, kdy žil (1712-1788), velmi těžce bojoval za svou teorii, která tvrdila, že lidé se obecně rodí dobří, kazí je až společnost, ve které vyrůstají. Trval na návratu výchovy z měst zpět do přírody. (Žanda 2003) Můžeme tedy říci, že již Rousseau viděl ve výchově v přírodě veliký potenciál, a byl ochotný jít ve své době proti zažitým zvyklostem a prosazovat tento nový styl vzdělávání. Podobně můžeme popsat i jednání následujících filantropistů. **Basedow**, **Guts-Muts**, **Vieth** se v 18. století snažili o harmonický rozvoj pomocí tělesné výchovy venku na čerstvém vzduchu, s pomocí velice důmyslných překážek z lan a tyčí. (Neuman 2011a) Dalším významným filozofem, filantropem a politikem byl **J. H. Pestalozzi** (1746-1827). Velice se snažil o zajištění všech dětí, zejména chudých a sirotků. Proto byl nazýván i jako „vychovatel velkého srdce“. Jeho myšlenkou bylo naučit děti soběstačnosti. Učil je pracovat na poli, tkát, příst, ale i číst a počítat. (Kasper, Kasperová 2008).

**Kurt Hahn** (1886-1974) patří mezi velice důležité postavy výchovy v přírodě. Z jeho myšlenek čerpá dodnes spousta organizací orientujících se nejenom na zážitkovou pedagogiku a výchovu v přírodě. Podle Hanuš a Chytilové (2009) jsou Hahnovy cíle výchovy v hledání cest k prožitku a prožívání, které lidem umožní objevit svoje další schopnosti a síly. Důležitým faktorem výchovy bylo plnění pravidelných úkolů, které Hahn po svých studentech vyžadoval: „...čtyři týdny v roce provádět lehkoatletický trénink, být činný při sociálně zaměřené práci, zúčastnit se každoročně jednoho náročného kurzu v přírodě.“ (Hanuš, Chytilová 2009, s. 25) Hahn na záměčku Salem zakládá stejnojmennou soukromou školu, po odchodu z Německa zakládá internát v Anglii v zámku Gordonstoun (Hanuš, Holec, Svatoš 1994). „Cestu řešení rozvoje pedagogiky zážitku vidí v tzv. krátkodobých školách, ve čtyřtýdenních kurzech pro mladé lidi mezi 16 a 21 lety.“ (Hanuš, Holec, Svatoš 1994, s. 131). Jak uvádí Hanuš, Holec, Svatoš, (1994) v roce 1933 Hahn zakládá námořní školu ve Walesu pod názvem **Outward Bound**, která se v 50. letech rozšířila po celém světě. Podle Hanuš a Chytilové (2009) lze překlad Outward Bound převést do jednoduchého pedagogického cíle, který tento spolek vystihuje:

„...připravovat mladé lidi do života jako loď vyzbrojenou k velké plavbě.“ (Hanuš, Chytilová 2009, s. 23). Podle Neumana (2011b) se tato organizace zasloužila v 50. a 60. letech 20. století o největší rozvoj výchovy v přírodě. „Někdy se hovoří také o "outward bound" metodě. Znamená to takový přístup, který podporuje samostatnou aktivitu, učení se zkušenosti, víru ve vlastní síly a spolupráci. Lze najít materiály, kde "outward bound" nahrazuje širší termín výchova v přírodě.“ (Neuman 2011b, s. 7). Podle Hanuše a Chytilové (2009) se tato mezinárodní organizace řídí dvěma základními principy: „člověk je schopen dokázat mnohem více, než se domnívá“ (Hanuš, Chytilová 2009, s. 23) a druhou uváděnou zásadou je tvrzení, že „jen málokdo si uvědomuje, čeho je možné dosáhnout prostřednictvím vzájemné pomoci a týmové spolupráce.“ (Hanuš, Chytilová 2009, s. 23).

Dle Outward Bound – Česká cesta s.r.o. (1993) je **Outward Bound – Česká cesta s.r.o.** samostatná česká společnost, která uplatňuje formu zážitkové pedagogiky v manažerském vzdělávání. Česká cesta vychází z **Prázdninové školy Lipnice**, ta se ale soustředí, na rozdíl od České cesty, na celou širokou veřejnost, nejenom na firemní kolektiv. Snaží se o rozvoj všestranné osobnosti člověka především za pomoci kurzů, na kterých uplatňují prožitkovou pedagogiku v různých formách (Prázdninová škola Lipnice (1977 – 2012).

O výchovu v přírodě, a nejenom o ni, se výrazně zasloužil také **J. A. Komenský**, který výuku zakládal na tom, aby se lidé učili věci celistvé a smysluplné a díky tomu učení mělo přinášet radost (Kasper, Kasperová 2008). Člověk by se měl zaměřit na celistvé rozvíjení své osobnosti a vědění. Tím bylo myšleno rozvíjení dovedností, znalostí, emocí a komunikace (Neuman 2011b). S tím koresponduje i tvrzení Kaspera a Kasperové: „*Při studiu věd Komenský požadoval, aby žáci pozorovali a nazírali věci a jevy přímo, neboť pravda a jistota vědění závisí pouze ve svědectví smyslů. Pomocí vlastních smyslů a vlastních zkušeností při styku s reálnými věcmi měli žáci dojít k pravému poznání věcí samých. Počátek vyučování vědám se tak měl dít věcným názorem, nikoliv slovním výkladem věcí.*“ (Kasper, Kasperová 2008, s. 23).

Podle Neumana (2011b) mají dlouhou tradici v českých zemích i „**školy v přírodě**“. Toto potvrzuje „...*ministerský výnos z roku 1873, který dovoluje učitelům vycházet ve vhodném čase se žáky do přírody.*“ (Neuman 2011b, s. 2). Škola v přírodě je ve většině případů pobytová akce třídy a jejího třídního učitele/ky, a může mít mnoho cílů. Těmi hlavními a nejobvyklejšími jsou především nauky a výchovy korespondující s pohybem a pobytem



v přírodě. Podle Neumana (2011a) to mohou být například tyto: výchova v přírodě, dobrodružstvím, zkušenostní (zážitková) a environmentální výchova, terénní či přírodní studie. Bendl (2004) ale dodává, že je-li škola v přírodě správně zorganizovaná a provedená, může blahodárně působit na žáky jevící se ve škole jako problémové tým, že je vytrhneme ze známého prostředí. Pro nás je ale důležité především to, že lidé jsou vedeni již od svého mládí k navštěvování přírody a vytvářejí si k ní kladný vztah.

Nesmíme opomenout ani zakladatele významných českých spolků a hnutí, které k výchově v přírodě dlouhé roky vedly mládež i dospělé. Jedním z nich byl dle Hanuše, Holce a Svatoše (1994) **A. B. Svojsík**, který po návštěvě Anglie zakládá spolek **Junák**. Ten je inspirován anglickým Skautingem a jeho myšlenky Svojsík přebírá a upravuje pro české podmínky. Především upouští od vojenských prvků a posiluje vlastenectví. Podle Neumana (2011b) je Svojsík po návratu z USA a Anglie velice nadšený tím, jak lze mládež strhnout k dobrodružství, které je možné zažít v přírodě. Na tento popud píše spolu s významnými politiky a odborníky knihu „Základy Junáctví“, kterou je spolek Junák inspirován. Dalším, velice významným zakladatelem byl **Miroslav Tyrš** (1832-1884), který se proslavil dle Hanuše, Holce a Svatoše (1994) společně s Fügnerem, jako spoluzakladatel sokolského hnutí a jeho prvním náčelníkem. Ve své knize popisuje sokolskou tělovýchovnou soustavu a nazývá ji „Základové tělocviku“. Neuman (2011b) spojuje názory, které Tyrš uplatňuje v sokolském hnutí, s antickým ideálem „kalokagathía“, která „klade vyrovnané nároky na tělesnou i duševní složku osobnosti.“ (Neuman, 2011b, s. 3). Dle Neumana (2011b) tuto ideu záhy přijmou za své i ostatní cvičitelé a **Sokol** své působení velmi brzo rozšiřuje i mimo stěny tělocvičny a míří do volné přírody. Sokol se stává inspirací pro tábornictví, pobyt a cvičení v přírodě. „*Samostatným přínosem i pro naše dny je dobře metodicky rozpracovaný systém učení v přírodě i příprava cvičitelů. V sokolském prostředí bylo také zásluhou M. Provazníkové rozvíjeno překonávání přírodních i umělých překážek (tedy více než 50 let před tím, než se k nám dostaly informace o amerických „rope courses“)*“ (Neuman, 2011b, s. 3). Velice podobný styl pobytu v přírodě je **Tramping**. Podle ministerstva zahraničí (2010) je tramping založen na součinnosti lidí a přírody. Jedná se třeba až o několikadenní svobodné putování a pobývání v přírodě. V Čechách byl jeho průkopníkem také Antonín Svojsík, stejně tak jako výše zmíněného skautingu. Na rozdíl od skautingu má ale trampování daleko volnější pravidla a je daleko méně organizované.

Přínosem pro českou výchovu v přírodě byl podle Neumana (2011b) i **Eduard Štorch**, který se snažil navrhnout strukturu školy v přírodě, kde by učitel na žáky působil jak po stránce fyzické tak duševní. „*Štorch dále domyslel i výchovnou funkci lyžařských kurzů, letních táborů a exkurzí objevujících dávnou minulost i krásu přírody.*“ (Neuman 2011b, s. 3). Neuman (2011b) dále dodává, že se Štorch velice podstatně zasadil o rozvoj lyžování a turistiky ve školské struktuře, ačkoliv nebyl učitelem tělocviku. Dokonce i spisovatel **Jaroslav Foglar** (1907-1999) se zasadil o šíření osvěty dobrodružství v přírodě a to především publikováním dobrodružných knih určených pro mládež. Podle Neumana (2011b) je Foglar považován za jednoho ze zakladatelů dobrodružné výchovy. Mezi mládeží se snažil šířit zájem o dobrodružné výpravy, cvičení a různé hry v přírodě a díky poutavě psaným knihám se mu to dařilo.

Velice zásadní roli sehrál **Klub českých turistů**, který byl založen v roce 1888. Dle Klubu českých turistů (2005-2011) začal tento klub záhy po svém vzniku zakládat hustou síť turistických ubytoven a značených tras, čímž velice podpořil turistiku u nás. Dle France, Zounkové a Martina (2007) se turistika vyznačuje aktivním pohybem, do kterého můžeme zařadit například chůzi, pohyb na lyžích nebo na kole. Tyto sporty se kombinují s dalšími činnostmi, jakými může být například poznávání přírody a památek či táboření.

Velice zásadní roli, ve vztahu člověka k přírodě a ve výchově v přírodě, hraje organizace zvaná **Woodcraft**. V Čechách se toto hnutí nazývá **Liga lesní moudrosti**. Dle Ligy lesní moudrosti (2005 – 2012) se její členové organizují do takzvaných „kmenů“, které mají právní subjektivitu a vedou účetnictví ze svých aktivit. Mohou tak provozovat různé akce a aktivity. Druhou skupinou členů ligy lesní skupiny jsou „Rody“. Ty nemají právní subjektivitu a také mají menší slovo na valné hromadě Ligy lesní moudrosti. Jednotlivé „kmeny“ připravují dětské tábory a jiné zájmové činnosti či trampování a mohou mít pravidelné schůzky. „Kmeny“ a „rody“ vznikají seskupením několika přátel či rodiny a následným zaregistrováním v organizaci. Více na webových stránkách Ligy lesní moudrosti.

Výše uvedené osobnosti a organizace jsou jen výčtem a stručným nástinem toho, jak je výchova v přírodě obsáhlá. Lidí, kteří se snaží o rozvoj výchovy v přírodě, je mnohem více. Ať už samostatně, nebo v nějaké skupině. Ze zahraničí lze jmenovat např. i tyto

asociace: Association of Experiential Education, Project Adventure či National outdoor leadership school. Je jich ale mnohem víc.

## 2.2. Metodika výchovy v přírodě

### 2.2.1. Formy a metody výchovy v přírodě

#### Formy výchovy v přírodě

Pod pojmem výchova v přírodě si můžeme představit mnoho. Tyto jednotlivé podskupiny mohou laikovi blíže tento pojem představit a pomohou mu udělat si konkrétnější představu o výchově v přírodě. Podle Jiráska (2004) můžeme pod tento pojem zařadit několik dalších podskupin.

- **Výchova pro přírodu** (nazývaná také jako environmentální výchova nebo ekologická výchova), která se zabývá vztahem člověka k přírodě.
- **Výchova o přírodě**, která má za úkol informovat o přírodě. Ve školách ji známe nejčastěji jako přírodovědu.
- **Výchova přírodou**, ve které příroda představuje zásadní pedagogický činitel. V přírodě se veškerá výchova odehrává a má tedy možnost na jedince daleko více působit. V tomto rozdělení je pro kurz zimní turistiky hlavním styčným bodem poslední zmíněný, tedy výchova přírodou.

Neuman (2011b) dodává ještě další dělení výchovy v přírodě, které nám blíže představí aktivity, které se pod tímto názvem mohou skrývat.

- **Aktivity a rekreace v přírodě**. Přičemž pod aktivitami si lze představit aktivity konané vlastní silou a rozvíjející lidský potenciál. Rekreace v přírodě obsahuje aktivity provozované pro zábavu ve svém volném čase.
- **Škola v přírodě** je program, který doplňuje klasickou školní docházku o pobyt mimo města.
- **Zkušenostní výchova** je úzce spjata s učením se konáním nebo zkušeností, využívá netradiční prostředí a do popředí staví vlastní zážitek a zkušenost.
- **Dobrodružná výchova** obsahuje řízené aktivity, které mohou účastníci ze svého pohledu považovat za nebezpečné, nebo netuší, jak skončí. Je to ale bezpečné riziko, které má za úkol sebepoznání jedince nebo rozvoj interpersonálních vztahů ve skupině.

- **Výchova výzvou** může v mnohém korespondovat se zkušenostní a dobrodružnou výchovou. Ve zkratce se tato výchova zabývá náročnými psychickými i fyzickými situacemi a především jejich zvládnutím.

V Neumanově rozdělení je již s naším kurzem společného více. V kurzu je uplatněn bod nazvaný jako aktivity a rekreace v přírodě, zkušenostní výchova a výchova výzvou.

Tyto jednotlivé výchovy mají společné to nejdůležitější, čímž je příroda. Podle Neumana (2011b) má příroda na člověka velice blahodárný vliv. Lidé při pobytu v přírodě relaxují, odpočívají. Díky tomu snižují svoji hladinu stresu, jsou šťastnější a tím zkvalitňují stav životní pohody.

Krom blahodárného vlivu pohody je i velice důležitý vliv estetický, který byl a je přírodě přisuzován (Neuman 2011b). Pochopení, poznání a přijetí krásy přírody má velice důležitý vliv na vnímání i ostatních věcí kolem nás. Proto je působení v přírodě velice důležité u dětí i dospělých. „*Příroda může být nahlížena jako podstatný svazek mezi lidmi a ostatním živým světem. Lze říci, že přírodní prostředí je nezastupitelné.*“ (Neuman 2011b, s. 5).

### **Metody výchovy v přírodě**

Výchovu v přírodě v České republice provozuje velké množství společností. V následující kapitole se pokusím stručně představit ty nejznámější a načrtnout jejich filozofii pro celistvou představu nabídek obdobných aktivit turistickému zimnímu kurzu.

Dle Outward Bound – Česká cesta s.r.o. (1993) je **Outward Bound – Česká cesta s.r.o.** (viz kapitola 2.1.) samostatná česká společnost, která uplatňuje formu zážitkové pedagogiky v manažerském vzdělávání. Vzdělávání a zážitkovou pedagogiku provozují za pomoci těchto sportů: „*Jachting, rafting, paragliding, jízda na koni, orientační běh, lukostřelba, střelba kuší, metaná, curling, golf, pétanque, frisbee, lakros a další...*“ (Outward Bound – Česká cesta s.r.o. 1993). Krom toho pořádají semináře, delší kreativní programy i zimní aktivity, jakými jsou curling, psí spřežení nebo sněžnice. K utváření a prohlubování vztahů ve skupině Outward Bound – Česká cesta s.r.o. (1993) využívá následující metody. Skupinu formuje pomocí skupinové spolupráce nad řešením společných úkolů a pomocí týmového soutěžení. Jednotlivci provozují individuální aktivity ve skupinách a následně je ve skupině probírají a provozují i aktivity relaxační. Česká

cesta vychází z **Prázdninové školy Lipnice** (viz kapitola 2.1.). Dle Prázdninové školy Lipnice (1977 – 2012) jsou obě dvě zmíněné organizace součástí pedagogické organizace Outward Bound (viz kapitola 2.1.). Prázdninová škola Lipnice se ale soustředí, na rozdíl od České cesty, na celou širokou veřejnost, nejenom na firemní kolektiv. Především usiluje pomocí vícedenních kurzů o všestranný rozvoj osobnosti člověka. Obsah kurzů se skládá z různorodých aktivit, především obsahují hru, pohyb, tvořivé dílny, happening, diskuse a rozjímání. *„Posláním Prázdninové školy Lipnice je náročnými výzvami motivovat a mobilizovat v člověku odvahu a tvořivost, které jsou nezbytné pro aktivní nabývání zkušeností. Podporujeme takovou Zkušenost, která vede k pozitivní změně, nárůstu sebevědomí a odpovědnému přístupu k vlastnímu životu, druhým lidem a světu.“* (Prázdninová škola Lipnice 1977 – 2012). Jejím nástrojem k dosažení výše zmíněného cíle jsou vícedenní kurzy a projekty.

Tyto dvě organizace se tedy snaží účastníky někam vést za pomoci pestrého programu, jehož každá aktivita má svůj důvod pro zařazení do programu, který přispívá k dosažení celkového cíle kurzu. K dosažení tohoto cíle využívají přírodu a výchovu v ní a zážitkovou pedagogiku. Oproti tomu Tramping a Liga lesní moudrosti mají mnohem volnější pravidla, ale cíl výchovy v přírodě splňují též. Při **Trampování** nejsou účastníci vázáni žádnými pravidly, pouze si užívají putování a pobyt v přírodě. *„Kromě úlohy sociální, kterou tramping snadno naplňoval už vzájemným setkáváním nových lidí, plnilo trampování i úlohu kulturní. Rozvíjel dobré vlastnosti trampů, ale také stimuloval rozvoj trampských písní.“* (Ministerstvo zahraničí 2010) **Liga lesní moudrosti** již určitý, byť skromný, organizační řád má. Dle Ligy lesní moudrosti (2005 – 2012) toto hnutí koná velké množství aktivit, především táboření a soužití s přírodou. Tento druh aktivit nejlépe formuje lidský charakter a utváří hluboký vztah k přírodě. Účastníci aktivit, jsou povětšinou dlouhodobě zaregistrovaní a seskupují se do tzv. „kmenů“. Krom pobytových aktivit docházejí i na celoroční pravidelné schůzky. To vše slouží k dalšímu vzdělávání.

Na českém trhu lze najít i organizace, které se zaměřují na outdoorové sporty a aktivity, pomocí kterých budují v účastníkovi vztah k přírodě a okolní krajině. Dle Mikošky (2006) lze sporty outdoorové, survival a orientační rozdělit do několika skupin podle druhu sportu. V cyklistice se lze věnovat například crossu, bikrossu, downhillu nebo biktrialu. Ve skupině horolezectví se lze věnovat těmto konkrétním sportům: skialpinismus, bouldering, lezení na umělých stěnách a aktivity, které využívají lezecké techniky jako je speleologie

a canyoning. Další možností sportu v přírodě je vodáctví, které lze rozdělit na turistické, sjezdové a na rafting. Do zimních sportů Mikoška (2006) řadí lyžování běžecké, vytrvalostní a extrémní, dále pak snowboarding a freeriding. Dalším druhem outdoorového sportu je vysokohorská turistika jako taková a jejím odvětvím může být turistika v oblasti ferrat. Posledním zmíněným druhem jsou sporty orientační, které se dělí na další odvětví například podle toho, jakou výzbroj používáme, nebo podle terénu, kde se orientační sporty pořádají. Podrobný popis výše zmíněných aktivit lze najít v knize Jaroslava Mikošky, Outdoorové sporty. Sporty obsahující kurz vysokohorské turistiky se zaměřením na skialpinismus jsou podrobně rozepsány níže (viz kapitola 3.). Do outdoorových sportů, krom výše zmíněných, lze zařadit i pohyb na sněžnicích v zimní krajině, případně nízká a vysoká lana. Všechny tyto sporty lze provozovat vrcholově i pouze rekreačně. Ale i k pouhému zájmovému provozování je zapotřebí určité fyzické, někdy i psychické zdatnosti.

### **2.2.2. Požadavky na lektora**

Lektor je zásadním prvkem pro fungování a dosažení cílů na kurzu, který má za úkol někoho něco naučit. Lektor zajišťuje pohodlí, informace a program pro účastníky a zároveň dbá na jejich bezpečí. Vzhledem k tomu, že kurz zimní turistiky je zaměřen na účastníky v dospělém věku, je na snaze nechat se inspirovat vědou zvanou andragogika, což níže dokládá i tvrzení Palána (1997).

Podle Palána (1997) se pojem „lektor“ začal používat k odlišení školního a mimoškolního vzdělávání a do slovníků byl zařazen až v poválečném období. Tento pojem je charakterizován jako *„Vzdělavatel (pedagogický pracovník, který řídí výukový proces) v dalším vzdělávání. [...] Předpokladem je nejenom odborná znalost přednášeného oboru, ale základní znalost andragogiky, protože lektor je základním činitelem pro naplnění učebních cílů[...]. Proto se u něj předpokládá jisté pedagogické mistrovství, kterým rozumíme hlubokou úroveň jeho teoretických znalostí i praktických zkušeností, doplněné lektorskými dovednostmi [...].“* (Palán 1997, s. 64-65). Mezi tyto lektorské dovednosti řadí Palán (1997) schopnosti pedagogické, motivační, komunikativní a rétorické, organizační, didaktické a kreativní. Neopomíná ani dobrou znalost psychologie osobnosti a andragogiky.

První oblastí požadavků na lektora je tedy z pohledu andragogiky. Barták (2003) ve své knize sepisuje kompetentního lektora, kterého především charakterizuje: „[...] *odborná připravenost, zkušenosti, praxe, pedagogické schopnosti a dovednosti ve vztahu ke vzdělávání dospělých, schopnost veřejně vystupovat, schopnost řídit interaktivní vzdělávací formy, metodická způsobilost, adaptabilita (přizpůsobivost i otevřenost), pozitivní přístup, aktivita, iniciativa, kolegiálnost, dále pak soubor osobnostních kvalit*“ (Barták 2003, s. 129). Barták (2003) do těchto osobnostních kvalit řadí např. analytickou a syntetickou schopnost, logické a holistické myšlení, soudnost, neboli schopnost někoho hodnotit, intuici, empatii či tvořivost nebo komunikativnost.

Podle Palána (2003) jsou mimo jiné velice zásadní pedagogické schopnosti a dovednosti. Lektor se velice zásadním způsobem podílí na tvorbě vyučovacího procesu, ke kterému vypracuje plán vzdělávání. Má za úkol sestavit pedagogické cíle a jim přizpůsobit výběr metod a zvolit správný postup, podle kterého zároveň zvolí náležité didaktické zdroje a koncepce. Palán (2003) dále dodává, že podle předem stanovených cílů by měl lektor vybrat adekvátní hodnotící nástroje, díky kterým ověří učební výsledky. Lektor by se měl plně orientovat v problematice, kterou přednáší a splnit očekávání posluchačů i případných organizátorů a zadavatelů výukového programu.

Podle Bartáka (2003) charakterizuje dobrého lektora jeho postoj k účastníkům. „*Pomáhá účastníkům zvládnout učení – pomáhá jim, nikoliv sobě.*“ (Barták 2003, s. 132). Barták (2003) předkládá několik forem, které předkládá účastníkům a učí je se učit. Mezi tyto formy řadí sdělení, neboli vysvětlování, imitace, jako demonstrace něčeho/někoho, metodu pokusu a omylu – forma praktického zkoušení a přemýšlení, které nutí k logickému uvažování nad problémem.

Jak bylo výše zmíněno, měl by se lektor orientovat v daném problému, na který je jeho momentální práce zaměřena. V případě kurzu zimní turistiky by se měl orientovat v problematice zimní turistiky, která v našem případě zahrnuje sněžnice (viz kapitola 3.2.), běžecké lyžování (viz kapitola 3.3.) a skialpinismus (viz kapitola 3.4.). V průběhu provozování těchto sportů je zapotřebí, aby se lektor orientoval i v požadavcích na bezpečnost účastníků, které zahrnují především orientaci v terénu, první pomoc, znalosti o lavinovém nebezpečí a okolním terénu vůbec (viz kapitola 3.5.). Tyto znalosti a dovednosti by měl lektor umět využít nejenom teoreticky, ale především prakticky.

## 2.3. Psychologické aspekty Výchovy v přírodě

Společnost se rozvíjí díky jednotlivcům a jejich osobnímu růstu. Každý jedinec se rozvíjí díky výchově, vzdělávání, zážitkům, zkušenostem, vlivu okolí a rodiny. Kurz vysokohorské turistiky může zajistit především rozvoj účastníků v oblasti vzdělání, zážitků a zkušeností, navázáním nových vztahů ve skupině účastníků se dotýkáme i vlivu okolí na jedince. Zařazením pobytu do přírody lze rozvíjet i estetické cítění vlivem okolní přírodní krajiny. Důležité psychologické aspekty výchovy v přírodě se pokusím nastínit v následujícím textu.

Podle Lipnických metodických listů (1992) jsou hlavní psychologické složky správné výchovy v přírodě následující:

- **Potřeba dalšího vývoje**

Podle Lipnických metodických listů (1992) existuje u lidí taková motivační okolnost, která zapříčiní, že jednání konkrétního jedince začne přesahovat nejenom dosavadní možnosti skupiny, ale především doposud známé možnosti pro konkrétního jedince. Jinými slovy, člověk se ve své podstatě stále snaží o nové zkušenosti a o rozvoj nabytých dovedností a znalostí. V tomto smyslu lze tedy hovořit o „[...] *vývojových potřebách* či o *potřebách lidského seberození*. Motivují člověka k jednání, které vede k uvědomělému učení, rozvíjí vnitřní vývojové možnosti jedince a umožňuje neustále překračovat již dosaženou úroveň jeho existence.“ (Lipnické metodické listy 1992, s. 14).

Dle Kirchnera (2009) motivace představuje hybnou sílu v chování a jednání člověka. Tato hybná síla „žene“ dotyčného jedince za jeho osobními cíly. „*Jsou jen tři podmínky nezbytně nutné pro dosažení určitého výkonu: odpovídající schopnosti, dostačující vnější podmínky, pevná vůle.*“ (Kirchner 2009, s. 95). Dle Lipnických metodických listů (1992) se v období dospívání a ranné dospělosti jedinci snaží o sebepoznání a seberození a snaží se realizovat pomocí svých zájmových činností. „*Mladý člověk hledá své místo ve světě a přitom poznává i sebe sama. Tento složitý a dlouhodobý proces může skončit skutečným sebepoznáním, ale stejně tak při neúspěšných pokusech může vyústit ztrátou úcty k sobě a demoralizací.*“ (Lipnické metodické listy 1992, s. 14). Dle Lipnických metodických listů (1992) je proces, kdy se realizují vývojové potřeby sice individuální, ale přesto je k němu zapotřebí i složité skupinové klima, které vzniká v síti mezilidských



skupinových vztahů. „*Přitom výchova v přírodě přináší celou řadu možností jak zkoušet vlastní síly, vytvářet nové návyky, překračovat sebe sama a získávat zkušenosti pro vytváření pozitivních mezilidských vazeb.*“ (Lipnické metodické listy 1992, s. 14).

- **Tvorba vlastní identity**

Podle Lipnických metodických listů (1992) vytváření vlastní identity velice úzce souvisí s vlastní potřebou dalšího rozvoje. Výkladový slovník Univerzity Hradce Králové identitu definuje jako „*[...] prožívání a uvědomování si sebe sama, své jedinečnosti a odlišnosti od ostatních, vymezení se vůči okolí.*“ (Univerzita Hradec Králové 2005). Dle Lipnických metodických listů (1992) je identita tvořena složkami reálnými (jaký jsem ve skutečnosti), idealizovanými (jaký bych chtěl být) a dokonce i negativními (jaký ve skutečnosti jsem, i když bych takový nechtěl být).

Podle Lipnických metodických listů (1992) se identita člověka vytváří v průběhu jeho celého života, ve všech činnostech i v průběhu těch volnočasových. „*Dospívající jedinec nemá většinou dostatek příležitostí ani dostatek možností prosadit se v pracovním procesu, do kterého je zařazen jako začátečník v podřízené roli. Ve volném čase se může mnohem lépe prosadit mezi svými vrstevníky v různých skupinách – formálních či neformálních.*“ (Lipnické metodické listy 1992, s. 14). Takto má mladý člověk daleko větší možnost získat reálnější pohled na sebe a své možnosti, podle kterých dále plánuje a realizuje svůj budoucí život.

Tento cíl by měl plnit i kurz zimní turistiky, který by měl simulovat situace, ve kterých má účastník možnost vystoupit ze své komfortní zóny (viz kapitola 2.3.1.) a ověřit si vlastní hranice a možnosti.

- **Socializace jedince a její dokončení**

Socializace je „*Proces, ve kterém si jedinec v průběhu života osvojuje specifické lidské formy chování a začleňuje se všestranně do společnosti, ve které žije.*“ (Palán 1997, s. 106). Dle Palána (1997) je to jinými slovy proces, ve kterém se lidé učí znalostem, dovednostem, hodnotám, motivům a rolím, které náleží jejich postavení ve skupině nebo ve společnosti.

Podle Lipnických metodických listů (1992) nejsou ve školním ani v pracovním prostředí mnohdy uskutečněné vlastní zájmy jedince a velice často přichází řada na jejich provedení až v době dospívání. „*Jedinec zkouší své síly v mnoha činnostech sportovních, kulturních, tvůrčích a jiných.[...]Socializační proces má i svá úskalí, jedinec může svůj čas promarnit, může se však dostat i k aktivitám společensky nežádoucím [...].*“ (Lipnické metodické listy 1992, s. 15).

Podle Lipnických metodických listů (1992) může být výsledkem socializace:

- Vytvoření určitých pravidel, které jedinec pokládá za své vlastní a které usměrňují jeho jednání.
- Jedinec může začít reagovat na své sociální vztahy tím, že přijme sociální role, které představují složitější struktury chování.
- Vytvoření návyků, díky kterým je jedinec schopný spolupracovat s ostatními ve skupině a dosáhnout společného i rozdílného cíle pomocí kolektivu.

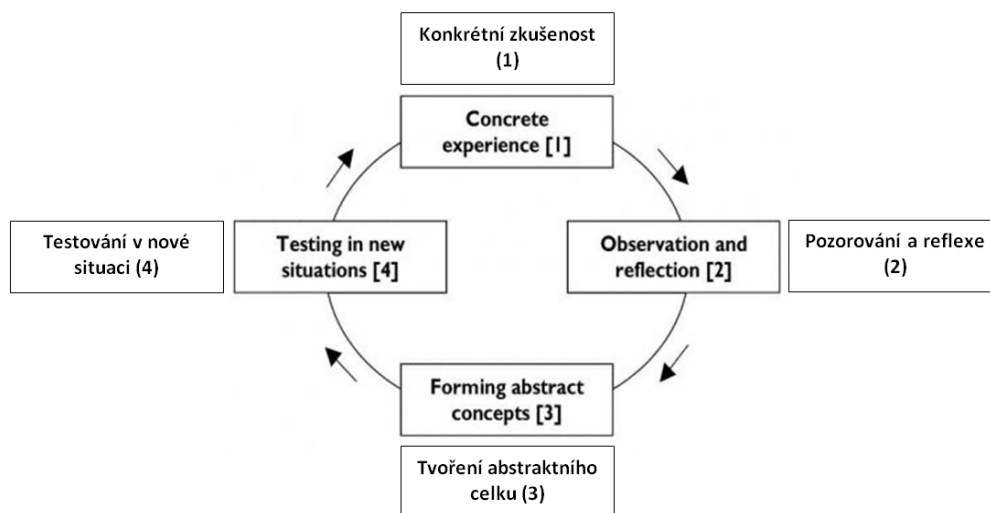
### **2.3.1. Principy učení ze zkušenosti**

Je mnoho druhů cest k získání nových vědomostí, dovedností a postojů. Každá z cest je zaměřena na něco jiného a hodí se k odlišným druhům aktivit s odlišným cílem. V následujících kapitolách představuji model učení, který je vhodný do podmínek, prostředí a cílů kurzu zimní turistiky.

#### **Kolbův zkušenostní model učení**

Hartl a Hartlová uvádějí, že „*Učení by mělo být založeno nejen na předávání slov, protože znevýhodňuje ty, jejichž verbální dovednosti nejsou dostatečně vyvinuty.*“ (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 42). Z tohoto důvodu jsou na kurzu zařazeny i složky zkušenostního učení, kterým je například Kolbův model.

V tomto modelu má velice důležitý vliv prožitek na výuku a učení samotné. Kolb využívá a kombinuje čtyři základní prvky zkušenostního učení, kterými je vnímání, poznávání, chování a samotný zážitek. Tyto čtyři prvky zařadil Kolb do spirály čtyřstupňového cyklu, který obsahuje tyto body (viz obrázek č. 1): 1. konkrétní zkušenost, 2. ohlédnutí, 3. zobecnění a 4. aktivní zkoušení. (Hanuš, Chytilová, 2009).



**Obrázek 1** Kolbův zkušenostní model učení (zdroj: <http://prosolva.org>)

Význam spirály zde podtrhuje osobní posun na základě vlastních zkušeností. Student v tomto případě rozvíjí již získané zkušenosti a dále na ně navazuje se zkušenostmi novými. (Bareš 2010) Učení je efektivní, projde-li konkrétní osoba všemi čtyřmi fázemi. Podle Kolba není důležité, ve které fázi se s učením začne, musí ale obsáhnout všechny body (Hájková 2010).

Konkrétní zkušenost vychází z již získaných zkušeností jednotlivých členů skupiny při řešení společného úkolu. Lektor předkládá účastníkům aktivity, které pro ně znamenají zvládnutí výzvy (Činčera 2007). Po ukončení práce na společném úkolu následuje reflexe, která připomíná klíčové momenty v uplynulé aktivitě. Účastníci popisují a vysvětlují, jak aktivita podle nich probíhala, jak se dobrali k cíli, jak se zapojili do řešení. V další fázi je pozornost věnována spíše procesu řešení, než osobním pocitům. Přecházíme k fázi zobecnění, kdy jednotlivci popisují silné a slabé stránky, snaží se přijít na body, které měly zásadní vliv na jejich práci. Snaží se v aktivitě najít situace, které by bylo vhodné v podobné situaci v budoucnu zopakovat a naopak, čeho je dobré se vyvarovat (Hanuš, Chytilová 2009). Účastníci si uvědomují chyby i kladné kroky a plynule přechází do fáze, kdy nabyté zkušenosti mohou využít v reálné situaci. Účastníci formulují poučení, ze kterého se v následující fázi aktivního zkoušení může stát základ pro nové zkušenosti (Činčera 2007). „Aby se mohli studenti z konkrétní zkušenosti poučit, je třeba ji správně vyhodnotit, [...]“ (Činčera 2007, s. 16).

*„Na emocích závisí, jak silný bude otisk konkrétní situace, který uchová v našem vědomí a podvědomí, a také zda ho budeme vnímat kladně či záporně. Dále vycházíme z přesvědčení, že každý prožitek má určitou intenzitu. Intenzivní prožitky přinášejí situace, které pro nás nejsou obvyklé, jsou pro nás nové, předkládají před nás nové výzvy. Tyto situace bychom mohli nazvat dobrodružnými (přičemž dobrodružstvím může být pro každého člověka něco jiného).“* (Kirchner 2009, s. 1). Na této bázi je sestavena většina výukového systému na kurzu, který je zaměřen na zimní turistiku.

Aby fungoval nejen Kolbův cyklus, ale celé učení ze zkušenosti správně, je zapotřebí dodržovat i některé zásady vztahující se k němu. Učení ze zkušenosti jako takové by se nám nikdy nepodařilo plně využít, jako v případě zařazení těchto následujících zásad:

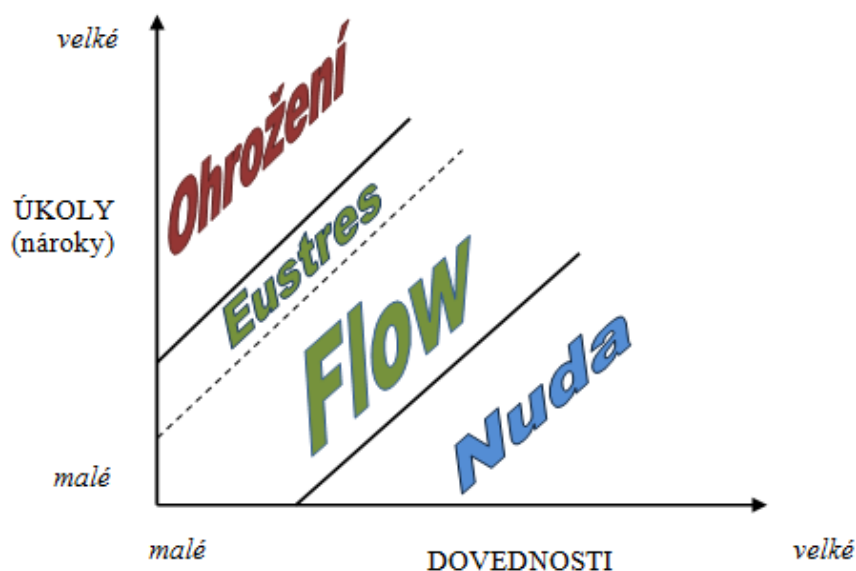
- Teorie Flow
- Komfortní zóna
- Princip dobrovolnosti

### **Teorie Flow**

První podmínkou správného fungování učení ze zkušenosti je vzbuzení zájmu o hru. Jinak řečeno ponoření do fiktivní situace, kdy se účastníci cítí pozornější, soustředěnější, aktivnější, spokojenější a jsou šťastnější a kreativnější, aniž by byl brán ohled na typ daného úkolu, před který jsou postaveni. Tento stav se nazývá flow (Činčera, 2007).

Pojem „flow“ vytvořil americký psycholog, původem z Maďarska, Mihaly Csikszentmihalyi (Hanuš, Chytilová 2009). Tento pojem je nejčastěji překládán jako „plynutí“, „proudění“. Csikszentmihalyi vysvětluje stav „flow“ jako stav *„ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá být důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší. [...] Jedna z vlastností stavu plynutí, o níž se lidé zmiňují nejčastěji, je, že pokud tento zážitek trvá, člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. Tento rys stavu plynutí je důležitým vedlejším produktem faktu, že činnosti, které nám přináší radost, vyžadují naprosté soustředění pozornosti na úkol, který právě vykonáváme – a tak už nám v mysli nezbyvá místo pro informace, které se k tomuto úkolu nevztahují.“* (Kirchner 2009, s. 61). Ve stavu plynutí dochází k nejvyššímu

zapojení emocí v učení nebo v průběhu nějaké aktivity. Emoce zde jsou kladné, zdravé, harmonizující, posilující, plné energie a spjaté s danou činností. Při pohledu na člověka ve stavu flow se nám zdá, že práce, kterou vykonává, mu jde lehce a hladce, i když je to činnost obtížná. Tento stav nastává pouze v případě, že daná aktivita plně zaměstnává všechny schopnosti člověka. V případě že je činnost příliš jednoduchá, dostává se jedinec do fáze nudy. V opačném případě, je-li aktivita příliš náročná, nastávají obavy a strach (Hanuš, Chytilová, 2009). Přiměřená náročnost vyvíjená na jedince ale nevádí. Dotyčný se dostane do fáze tzv. eustresu, přiměřeného motivačního stresu, působícího jako motivační a tvůrčí prvek, který vede k dosažení vyšších cílů. (Večeřová – Procházková, Honzák 2008). Flow stav nastává, když jsou v rovnováze nároky na daného jedince s jeho schopnostmi. Tento stav je pro lepší pochopení graficky znázorněn na obrázku č. 2.



**Obrázek 2** stav flow (Hanuš, Chytilová 2008)

Proces flow vystihují tyto prvky:

- „rovnováha mezi vědomím úrovně svých dovedností a výzvami situace
- přítomnost jasných cílů
- přítomnost jasné zpětné vazby
- koncentrace na řešený úkol
- ztráta rozpaků

- *proměna vnímání času*“ (Činčera 2007, s. 17)

Kirchner ale uvádí, že krom již zmíněných znaků Csikszentmihalyi zařadil i tyto:

- *„splnutí činnosti a vědomí*
- *soustředění se na přítomnost*
- *usměrňování sebe sama*
- *autotelická zkušenost*“ (Kirchner 2009, s. 67) (Podle prof.PhDr.Rudolf Kohoutek,CSc. je význam slova „autotelická“ následující: zaměřená na sebe a vlastní potřeby) (Radek Kučera & daughter 2005-2006).

Ze závěru většiny výzkumů, které byly provedeny ohledně zkoumání, fungování a projevů stavu flow lze vyčíst, že pohybování se v zóně flow velice obohacuje kvalitu života a má velice důležitý vliv na prožívání jedince. Tímto se značně podílí na rozvoji osobnosti. (Kirchner 2009)

Program kurzu je tedy zapotřebí sestavit tak, aby se jednotliví účastníci nenudili a naopak, aby výzva před ně předložená nebyla moc velká. Vysokým nárokům můžeme částečně předejít i tak, že na začátku kurzu zmíníme princip dobrovolnosti (viz níže, kapitola: Princip dobrovolnosti). Takto zamezíme i demoralizaci ve vývojových potřebách jedince a jeho ztrátě úcty k sobě samému (viz kapitola 2.3).

### **Komfortní zóna**

Druhou složkou cyklu učení prožitkem je stanovení individuálních a adekvátních výzev, které přibližuje teorie komfortních zón (Činčera 2007). Tato teorie popisuje tři zóny, do kterých se jedinec během svého života opakovaně dostává.

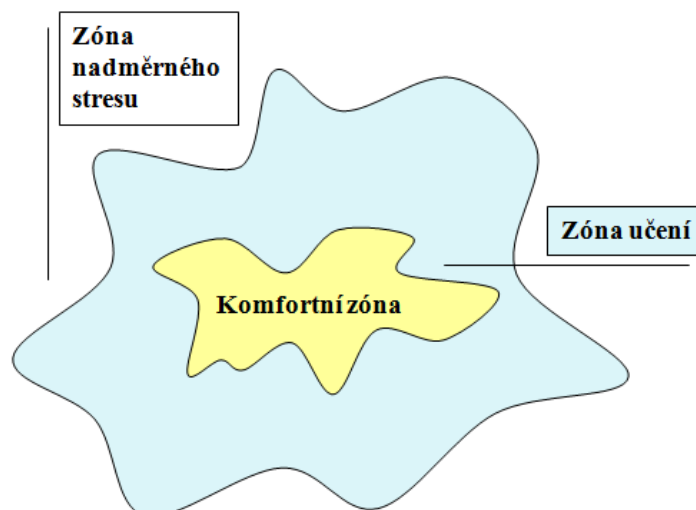
Oblast, kde člověk při vykonávání činností nezažívá stres, je nazývaná komfortní zónou. Zde se dotyčný jedinec cítí v bezpečí a v pohodlí a spadají sem činnosti každodenní potřeby, které člověk dobře ovládá. Aktivita zde jedinci nečiní problém a vykonává je téměř automaticky. Tyto činnosti ale přinášejí velice malou intenzitu prožitku (Kirchner 2009). Podle Vechety tato zóna v člověku upevňuje pocit jistoty a zázemí a zároveň je to prostředí, kde může psychika jedince relaxovat, zpracovat nabyté prožitky a dále z nich čerpat (Dostál, 2010).

Druhá oblast obsahuje stres a učený diskomfort (Kirchner 2009). Stres je přiměřený a může být i motivující. Setkáme se i s pojmem zóna učení (Činčera 2007). V této oblasti

jsou překonávané přiměřené výzvy, jedinec zde prožívá intenzivní kladné i záporné prožitky spojené s relativně novými činnostmi. Tato zóna má největší možnost rozvíjet dále osobnost. Pokud vystoupíme do zóny učení přiměřeně daleko a časem se vyrovnáme s nároky, které jsou na nás zde kladeny, posune se tato část diskomfortu do naší komfortní zóny. Vyrovnáme se se stresem, který vykročení z komfortu doprovázel, zbavíme se obav a naučíme se něco nového. Toto rozšíření komfortní zóny přináší důležité poznání, že se dokážeme něco nového naučit a zvládnout nové věci (Kirchner 2009). *„Navíc se zóna chová jako dynamický systém, takže pokud některou již uskutečněnou, uchopenou, poznanou skutečnost nepoužíváme, nevyužíváme, necvičíme, pak se tato oblast z orientace růstové změny na orientaci klesající.“* (Hanuš, Chytilová 2009, s. 86). Vystoupení z komfortní zóny také může posílit mezilidské vztahy ve skupině. To vše podporuje teorii Lipnických metodických listů (1992) o vývojových potřebách ve vztahu k rozvoji osobnosti nejenom v individuálním, ale především v prostředí skupiny (viz kapitola 2.3.2.).

Cílem kurzu je i mimo jiné rozšíření zóny učení a zóny komfortu u účastníků v oblasti zimní turistiky, nocování venku, znalosti a orientace v okolní krajině a první pomoci tak, aby se jedinci nebáli v případné reálné situaci zasáhnout a nedostávali se do níže zmíněné třetí oblasti.

Oblast třetí je za hranicí zóny učení a je nazývaná zónou ohrožení, paniky (Kirchner 2009), oblast nezvládnutelných aktivit (Činčera 2007), distres, zóna negativního stresu (Hanuš, Chytilová, 2009). Tato oblast je kritická. Jedinec pracuje pod velkým stresem, aktivity jsou nepřiměřené jeho schopnostem a pravděpodobně je nezvládne. Z těchto aktivit se člověk nepoučí a může působit velice špatně na vlastní sebepojetí (Činčera 2007). Velmi výjimečně se může stát, že člověk aktivitu zvládne, ale vzhledem k velice špatným pocitům a emocím, které při plnění úkolu panovaly, se příště dotyčný jedinec raději obdobným situacím vyhne (Kirchner 2009).



**Obrázek 3** Komfortní zóna (Činčera 2007)

„Čím více se dokážeme zespod dotýkat hranice mezi prostřední oblastí (zóna stresu a učebního diskomfortu) a zónou ohrožení, tím zvyšujeme potenciál, který můžeme přetvořit do našeho osobního rozvoje. Dle našeho názoru může být i vhodné občas překročit tuto hranici, abychom byli schopni si tuto hranici osahat z obou stran, tím ji přesněji vymezit a tím si udělat preciznější představu o tom, kde přesně tato hranice leží.“ (Kirchner 2009, s. 88). Pro uvádění zážitkových aktivit je proto velice důležité znát individuální hranice zón a gradováním výzev postupně rozšiřovat komfortní zónu účastníků (Činčera 2007).

### **Princip dobrovolnosti**

Třetím pilířem, na kterém zážitkové učení staví, je princip dobrovolnosti (Challenge by Choice). Program Educatin Outside the Classroom definuje princip dobrovolnosti jako zásadu, kdy si každý jedinec, v prostředí svých vrstevníků, zvolí, do jaké míry přijme a splní předloženou výzvu (Činčera 2007). „Instruktoři jsou povinni zajistit, že studenti nebudou nuceni k účasti proti své vůli, a současně studenti jsou odpovědní za to, že budou přijímat fyzicky a psychicky akceptovatelné výzvy, podporovat v tom ostatní a bránit nátlaku na kteréhokoli člena skupiny.“ (Činčera 2007, s. 20).

Jak jsem již zmiňovala výše, je tato možnost pro účastníka velice důležitá. Některé aktivity mohou být nastaveny tak, aby se dotkly diskomfortu (viz kapitola 2.3.1.), tento cíl může



pro některé znamenat nadměrný stres. Tato možnost pak jedincům umožní stanovit si vlastní výzvu, úměrnou jeho dosavadním schopnostem.

Princip dobrovolnosti se váže na tři hlavní zásady, bez kterých by mohl být chápán a využíván chybně. Prvním bodem je umět si stanovit své individuální cíle v nabízené výzvě. Splnění těchto individuálních cílů je poté chápáno jako kritérium úspěchu jednotlivce nebo skupiny. Druhou zásadu představuje fáze v cestě k cíli, kterou si účastník zvolil jako svou „*konečnou stanici*“ (Činčera 2007, s. 21), neboli fáze na cestě k cíli, která pro jednotlivce znamená vrchol jeho vlastní výzvy. „*Třetí základní zásadou je princip informované volby*.“ (Činčera 2007, s. 21). Instruktore se snaží přiblížit účastníkům stavbu a průběh aktivity tak, aby měl jedinec možnost se na základě těchto informací rozhodnout a stanovit si vlastní cíle, a na druhou stranu tak, aby lektor neprozradil důležité informace, které by zničily atmosféru plnění výzvy (Činčera 2007).

Někteří ale oponují, že díky této možnosti mohou někteří jedinci zcela upustit od potencionálně prospěšné činnosti. Schoel a Maizell poukazují na to, že Challenge by Choice je nejvhodnější použít v případě aktivity, kde jsou jasně vymezené a pochopitelné úrovně výzvy. V tomto případě si účastník zvolí, do jaké úrovně výzvy splní. Pokud ale výzva není takto strukturovaná, může se stát, že se účastník plnění úkolu nezúčastní vůbec. Proto byl navržen princip, který nabízí účastníkovi volbu výběru při zapojení do aktivity. Dotyčný si vybere, jakým způsobem se do aktivity zapojí a není postaven před otázkou, zda se předložené výzvy zúčastní nebo ne. Tento druh dobrovolného zapojení byl Schoelem a Maizellem nazván Challenge of Choice (Neill 2008). Činčera (2007) překládá pojem dobrovolné zapojení z anglického sousloví inclusion by choice.

### 2.3.2. Skupinová dynamika

Kromě stylů výuky je důležité pochopit skupinu, se kterou pracujeme. Skupina, stejně jako jednotlivec, se vyvíjí a reaguje na dané podněty podle vnitřního rozpoložení. To nám pomůže pochopit teorie práce se skupinou.

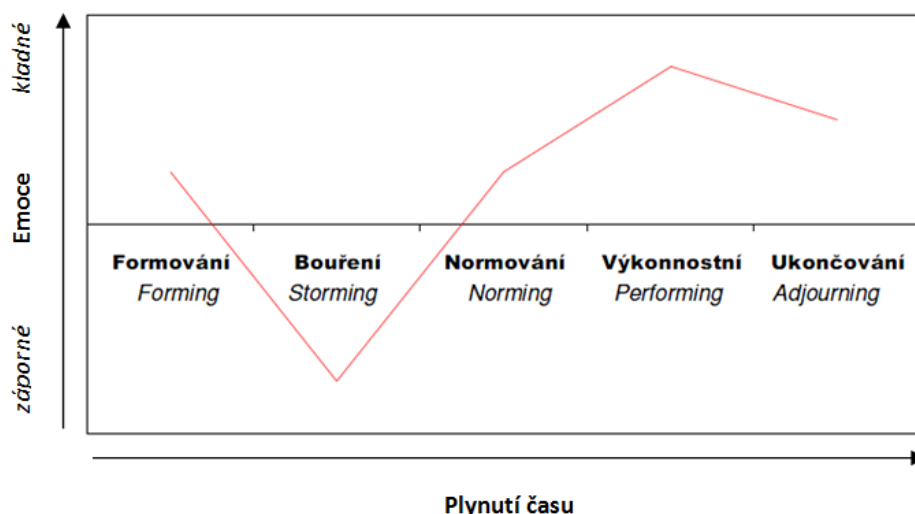
Dle Činčery (2007) velice zásadní vliv na učení jedince má skupina. Skupina se formuje působením jednotlivých členů. Protože každý člen je jedinečný, není ani vývoj skupiny dvakrát totožný. Přesto u jednotlivých skupin lze najít společné znaky ve vývojovém procesu. Těchto znaků lze využít při sestavování kurzu tak, aby se i zdánlivě nevýhodné situace staly výhodnými a skupina se ve svém vývoji posunula dál a jednotlivci se přiblížili svým osobním cílům.

Podle Činčery (2009) je skupina soubor jednotlivců, kteří usilují o dosažení společného cíle. Tito jedinci jsou na sobě navzájem závislí, jsou v interakci, navzájem se ovlivňují, sdílí pocit příslušnosti k sobě a snaží se uspokojit své potřeby pomocí společného úsilí. Jejich interakce jsou strukturovány normami a pravidly. V případě, že budeme chápat skupinu jako samostatně fungující lidský celek, musíme se zeptat: Jak skupina funguje? Jaká síla skupinu pohání kupředu? Klečka (2008) tvrdí, že hybnou silou je skupinová dynamika, což podporuje i definice Konžara, který uvádí, že skupinová dynamika je „[...] *souhrn komplexních a vzájemných sil i protisil, působících ve společném sociálním prostředí, ve skupině. Skupinová dynamika je dána veškerým skupinovým děním, cíli a normami skupiny, její strukturací, pozicemi a rolemi ve skupině, skupinovými interakcemi a vývojem skupinových vztahů i celé skupiny.*“ (Klečka 2008, s. 42).

Aby skupina správně fungovala, v průběhu cesty k cíli se jednotlivci zařadí do sociálních rolí, díky kterým skupina efektivněji pracuje. Hanuš a Chytilová (2009) uvádějí několik druhů rozdělení rolí, např.: člen vymýšlející, konající, pečující a řídící, jejichž autorem je P. Honey, Morenova struktura skupiny obsahuje organizátora, sociometrickou hvězdu a černou ovci. Podle Hanuše a Chytilové (2009) je jedno, který z uvedených (i dalších) modelů rozdělení rolí budeme používat, důležité podle nich je si uvědomit, že role nejsou stálé, ale v průběhu se mohou měnit. I přes tyto změny by skupina pro efektivní fungování měla obsáhnout celé spektrum rolí.

Zviditelnění těchto rolí ve skupině může pomoci lektor, a to uváženým zařazením správných aktivit do průběhu jednotlivých fází vývoje skupiny. Podle Tuckmana ve skupině nastávají čtyři, pro skupinu důležité fáze:

- **Formování** – skupina je nejistá, začíná si vybírat vůdce. Lektor skupině předkládá menší výzvy, kdy skupina má šanci společnými silami dosáhnout cíle (Činčera 2007).
- **Bouření** – ve skupině se stupňuje napětí, je nespokojená. Může se objevit testování vedoucích, pohrdání nabízenými aktivitami a zpochybňování důvěry. Spolupráce ve skupině je v této fázi na velice nízké úrovni. Lektor pomáhá skupině k dosažení většího společného úkolu (Činčera 2007).
- **Normování** – skupina funguje jako celek a pocítuje uspokojení ze své práce, umí označit své silné a slabé stránky. V této fázi skupina pracuje bez větších problémů nezávisle na lektorovi (Činčera 2007).
- **Transformování** – skupina si přenáší své zkušenosti do reálného života. Z ukončování fungování skupiny vzniká mezi jednotlivými členy určitá úzkost (Činčera 2007).



**Obrázek 4** Tuckmanova teorie vývojových fází skupiny (Činčera 2009)

Dle Činčery (2007) Siegrist a Belz podrobně popisují jednotlivá specifika skupinových fází v transformaci na pobytovou akci.

- **„Stupeň 1: První kontakt a orientace po příchodu.“** (Činčera 2007, s. 32) Dle Činčery (2007) je charakteristikou skupiny oťukávání, odstup jednotlivých členů, pomalé chápání zadaných úkolů, závislost účastníků na lektorovi. V této fázi jsou zařazovány seznamovací hry, skupina si domlouvá pravidla, která bude dodržovat. Program by měl mít jasnou strukturu, kdy by účastník získal pozitivní zkušenosti, vyjasnil by si své očekávání a odboural obavy.
- **„Stupeň 2: Boj o pomoc, kontrola, kvašení.“** (Činčera 2007, s. 33). Dle Činčery (2007) účastníci reagují podrážděně a kriticky vůči vedoucím i mezi sebou a začínají se tvořit menší skupinky, hrozí odchod účastníků. V této fázi lektor řadí hry na uvolnění agresivity a aktivity, které podporují silné stránky účastníků.
- **„Stupeň 3: Důvěrnost a intimita, vyjasnění.“** (Činčera 2007, s. 33). Dle Činčery (2007) ustupuje konkurence a podrážděnost mezi účastníky a začíná se rozvíjet kooperace mezi účastníky. Formuje se pocit sounáležitosti jedince se skupinou. Skupina pomalu začíná přebírat zodpovědnost. Lektor podporuje spolupráci a komunikaci ve skupině, nevnučuje vlastní názor skupině.
- **„Stupeň 4: Diferenciace a jednání.“** (Činčera 2007, s. 33). Dle Činčery (2007) skupina již pracuje jako samostatný soudržný celek, soustředěný na cíl. V této fázi by měl lektor umožnit skupině poznat silné a slabé stránky, na skupinu přenést zodpovědnost a skupině poskytovat zpětnou vazbu. V programu by neměly chybět simulační hry a společné akce.
- **„Stupeň 5: Rozdělení a rozpuštění, rozchod.“** (Činčera 2007, s. 33). Dle Činčery (2007) se ve skupině vynořují na povrch předešlé zážitky, začínají se komplikovat vztahy. Lektor by měl umožnit transfer získaných zkušeností do dalšího života, snaží se o reflexi, shrnutí a vyhodnocení.

Skupinovou dynamiku tedy můžeme přirovnat k růstu malého dítěte, které se učí, zjišťuje své hranice, prožívá emoce kladné i záporné. Nakonec z něho vyroste dospělý člověk, který se snaží získané zkušenosti aplikovat v životě.

Dle Činčery (2007) koresponduje skupinová dynamika i s prožíváním a emocemi lidí a při jejím pochopení se lépe vcítíme do role účastníka a naskytne se nám možnost sestavit jednotlivé aktivity tak, aby skupina pracovala co nejefektivněji. Podle Činčery (2007) se všechny modely skupinové dynamiky shodují ve dvou bodech. Tím prvním je kritická druhá fáze „bouření“, kdy nejvíce hrozí odchod ze skupiny vzhledem k převaze špatných pocitů a dojmů z akce. A druhým bodem je následující fáze, kdy se naopak skupina uklidní a zvedne se její pracovní nasazení a efektivita. Z těchto bodů můžeme pak vycházet při sestavování linie programu na kurzu: „[...] *stanovení emocionálních vrcholů, zařazení společných debriefingů, práce s Dohodou o vzájemném respektování, či gradaci týmových úkolů.*“ (Činčera 2007, s. 34).

Kurz vysokohorské turistiky je zaměřen i na scelení skupiny a naučení jejích členů práci v týmu. Debriefingy budou zařazeny po každé aktivitě, která je zaměřená na spolupráci a budou probíhat různou formou. Dále jsou v programu kurzu zařazené týmové úkoly, které vyvrcholí v předposledním dni kurzu a nejen proto také velice důležitá Dohoda o vzájemném respektování.

### **Dohoda o vzájemném respektování**

Dohoda o vzájemném respektování slouží k vymezení žádoucích a nežádoucích projevů a chování členů skupiny. Podle Činčery je to „[...] *dohoda mezi studenty i učitelem o vzájemném respektování, vyjádřeném sledem pravidel, které všichni zúčastnění slíbí dodržovat.*“ (Činčera 2007, s. 47). Tyto pravidla se dají sestavit podle několika principů, které se liší podle věku účastníků. Pro menší děti jsou body dohody zjednodušené na tři: buďte laskaví, buďte jemní, buďte v bezpečí. Kdežto u dospívajících se dále rozpracovávají tyto body: buď tady, buď v bezpečí, stanov si cíle a směřuj k nim, buď upřímný, odpoutej se a jdi dál (Panicucci 2007). Oproti tomu Činčera (2007) věk účastníků nerozlišuje a všem věkovým kategoriím předkládá stejná hesla k zamyšlení a rozvedení. Zde je hrubý nástin obsahů a znění zmíněných hesel:

- „*Buď tady – radost z přítomnosti, spoluúčast, zapojení zábava.*“
- „*Buď v bezpečí – důvěra, odpovědnost, hranice vztahy.*“
- „*Stanov si cíle – odpovědnost, určení cílů, iniciativa, hodnocení, pomoc, spolupráce.*“
- „*Buď poctivý – férová hra, identita, sebezpřijetí, zpětná vazba.*“

- „*Jdi dál – zvládnutí problému, odvaha jít do rizika a přijímat výzvy, uvědomění závislosti na ostatních i odlišností, přijetí odpuštění, přesun a změna.*“
- „*Pečuj o sebe a o ostatní – rovnováha, péče, spirituální dimenze.*“

(Činčera 2007, s. 47)

Činčera (2007) i Panicucci (2007) se shodují v popisu doporučené aktivity k tomuto tématu. Tuto aktivitu nazývají jako „Bytost“. Účastníci mají za úkol v průběhu této aktivity obkreslit na papír jednoho člena skupiny nebo pouze nakreslit obrys člověka. Poté si jednotliví účastníci předávají slovo a uvádějí, jaké jednání by tuto postavu potěšilo a zároveň pomohlo na cestě ke stanoveným cílům, což vpisují dovnitř těla, a naopak nepotěšilo, což vpisují vně. Činčera (2007) dále uvádí druhou alternativu této činnosti, při které se do těla obkreslené postavy vepisují jednotlivé rozepsané, výše zmíněné, body. Lze účastníky rozdělit do menších skupin a každé skupině přidělit jedno heslo. Tato skupinka poté ostatním představí, jaké má zmíněné heslo význam a jak by mělo v jejich kolektivu fungovat.

Činčera (2007) dodává, že je velice důležité se k vypracované dohodě vracet, případně ji doplňovat o další body. Je také podstatné, aby dohodu dodržovali i lektoři či učitelé. Dohoda získává na velikosti tehdy, když jsou pojmenovány cíle a následně skupina kontroluje jejich plnění. Významným faktorem fungování dohody je faktor věku účastníků.

### 3. Zimní turistika

Pod pojmem zimní turistika si představíme pohyb člověka po sněhu. Možností jak se pohybovat po zasněžené krajině je (a bylo) několik. S postupem moderní doby je možností stále více a nejnovější technologie jsou dostupnější i pro běžného turistu. Kurz zimní turistiky by měl účastníka seznámit s možnostmi, jak se po sněhu nejlépe pohybovat s pomocí vlastních sil. Jak se dostat na vytoužená místa, zažít to správné dobrodružství na sněhu a splnit si osobní cíle, ať už jsou ryze sportovního charakteru, poznávací či estetické. Následující kapitoly charakterizují základní znalosti lektora (viz kapitola 2.2.2.), které by měl perfektně ovládat a zároveň předat účastníkům.

#### 3.1. Historický prolog

Lyžování, jak je známe dnes, se vyvinulo z různých forem pohybu po sněhu, především ze sněžnic. Ty lidé hojně využívali jako zábranu proti boření se do sněhu při chůzi zimním zasněženým terénem. Sněžnice používali již indiáni, kteří odpozovali, že rys se širokými tlapami se v hlubokém sněhu propadal daleko méně než zvěř, která se bezmocně prodírala a vázla v hlubokých závějích. Proto i staří indiáni si z klacku vyrobili jednoduché rámy a vypletli je provázkem z kůže. Poté zjistili, kde přibližně má takto vyrobená sněžnice těžiště a v tom bodě si ji připevnili k noze. Tak vznikly první sněžnice, se kterými se člověk mohl pohybovat po sněhu dokonce i daleko lépe než rys a mohl pohodlně lovit zvěř (Šolc 1989).

Historie sněžnic je stará nejméně šest tisíc let. Lidé z Dalekého severu používali sněžnice jak k lovu, tak i ke stěhování celých vesnic. Inuité a indiáni se snažili sněžnice nejrozličnějším způsobem zdokonalovat a podle typu sněhu vznikly různorodé tvary a velikosti tohoto zimního vybavení, které se v průběhu let stalo pro lidi žijící v zimních krajinách nezbytnou součástí jejich života a přežití v přírodě (Kvasnica 2010).

Vznik prvních lyží, jak uvádějí historické prameny, spadá do období střední doby kamenné. Ze Střední Asie, která se považuje za „kolébku“ lyží se později rozšířily do Severní Evropy. To dokládají skalní kresby, které byly nalezeny na území Norska a Ruska (Soumar, Bolek 2001).

Podle Dygrína a Vodičkové (2010) původ mezinárodně uznávaného slova Ski, které označuje lyže, je z islandštiny. Volný překlad z tohoto jazyka je kus dřeva.

V období středověku lyžování získalo novou popularitu a mezi lidmi se rozmohlo jako oblíbený druh zábavy a nové kratochvíle. V 17. století začala lyže využívat i norská armáda a vznikaly celé lyžařské roty. Dokonce i Rusové zařadili lyže do své vojenské výzbroje v boji proti Napoleonovi r. 1812 u Borodina.

V první polovině 19. století se lyže dostaly z venkova i do měst, kde jejich využití nabylo ryze zábavného a sportovního charakteru. Krom klasické chůze nebo běhu se lyže začaly používat i ke skokům nebo sjíždění. V dnešním Oslu tak vzniklo centrum závodního lyžování. Nový typ vykrojených lyží se začal používat v provincii Telemarken. Místní lidé začali jezdit na novém typu vykrojených lyží. Tento druh lyží a jejich vykrojení umožňovalo jezdcům využívat novou techniku zatáčení, kdy měnil směr jízdy a brzdil pomocí kristiánie (smykem provedená změna směru sjíždění kopce) a telemarku (změna směru sjíždění otočením se do protisměru). Průkopníkem telemarkového sjíždění je Nor Sondre Norheim, který také založil první lyžařskou školu na světě.

V českých zemích se o rozvoj lyžování mimo jiné významně zasadil Josef Rössler-Ořovský, který roku 1887 přivezl do Čech první lyže a roku 1903 založil Svaz lyžařů v Království českém. V Krkonoších se o masové rozšíření zasloužil hrabě Jan Harrach, který od roku 1892 začal lyže vyrábět pro potřeby lesních dělníků.

Dle Semorád (2010) byl vynálezce a průkopníkem alpského lyžování Matyáš Žďárský. Čech, který se odstěhoval za práci do rakouských Alp. V roce 1889 přišla z Norska do Alp nová móda: lyže. Matyáš Žďárský ale brzy pochopil, že vázání s volnými patami, telemark, je na strmé svahy Alp nevhodné. Proto začal s různými pokusy a vynalezl vázání s upevněnou patou tzv. Lilienfeldské vázání, které mělo ocelovou špičku. To se zanedlouho rozšířilo i do zahraničí a stalo se na dlouhou dobu světovým standardem. Matyáš Žďárský také zkoumal prohnutí lyží v oblouku a přenášení váhy při sjezdu. Zanedlouho pod jeho vedením vznikla i lyžařská škola.



### 3.2. Sněžnice

Sněžnice byly v minulosti mnohdy využívány k pohybu v zasněžené krajině za účelem lovu a zajištění živobytí. Dnes jsou sněžnice řazeny do stylu zimní turistiky a rekreace (Schneeweiß 2007).

Asi nejjednodušší styl pohybu po sněhu nesmí na kurzu zimní turistiky chybět. Technika chůze na sněžnicích je velice podobná technice klasické chůze, a proto ke zvládnutí pohybu na sněžnicích není zapotřebí zvláštních schopností.

K chůzi na sněžnicích jsou krom samotných sněžnic zapotřebí lyžařské hůlky a ideálně nepromokavé boty. Při výběru sněžnic lze vybírat ze tří druhů (i velikostí). Verze dřevěných sněžnic se nazývá „Originály“ (viz obrázek č. 5), mají těžiště uprostřed, lehce zvednutou špičku a jejich vhodné využití je do velkého množství čerstvého sněhu na rovinaté krajině (Schneeweiß 2007).

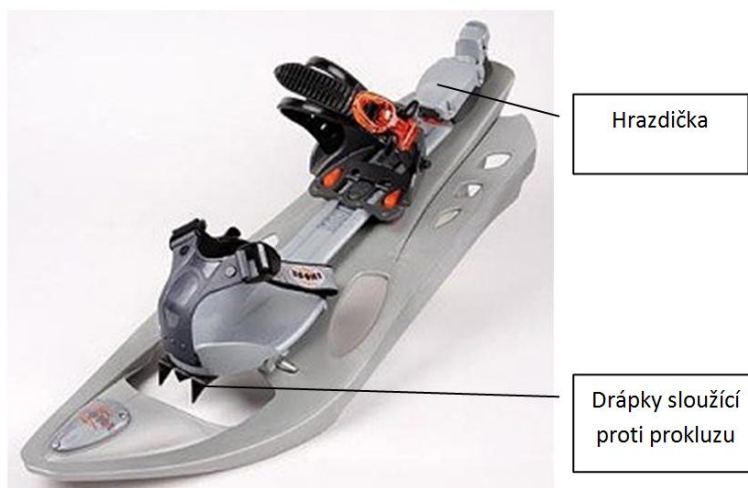


**Obrázek 5** *Originály – levý obr. (zdroj: <http://www.vseprooutdoor.cz>)*

**Obrázek 6** *Klasika – pravý obr. (zdroj: <http://www.affekt.cz>)*

Typ sněžnic nazývaných „Klasika“ (viz obrázek č. 6) je vyroben z hliníkového rámu s téměř úplným potahem, kterým je rám vyplněn. Těžiště je posunuto trochu vpřed a hodí se do mírných svahů (Schneeweiß 2007). Velmi často se ale tyto dva typy sněžnic považují za jeden, nazývaný jako typ rámový. Tyto sněžnice jsou obecně vhodnější spíše do prašanového sněhu.

Třetím typem jsou sněžnice z pružného plastu, které k noze upevňuje řemínkové vázání, pod kterým jsou drápky, které při strmém stoupání zabráňují prokluzu. „Moderny“ (viz obrázek č. 7), jak se tento typ nazývá, jsou vhodné na tvrdší sníh kvůli menší ploše a do strmých svahů (Schneeweiß 2007). Jsou vybavené i hrazdičkou pod patou, která pomáhá při stoupání do příkrého kopce, stejně jako u skialpinistického vázání.



**Obrázek 7** Moderny (zdroj: <http://www.treking.cz>)

Pro účely kurzu zimní turistiky je vhodnější typ sněžnic, nazývaný „Moderny“. Kurz se bude konat v oblasti s vyššími a strmějšími kopci vzhledem ke skialpinistickému zaměření kurzu.

Technik chůze na sněžnicích je několik. Dle Korvase, Došly (2007) a dle Schneeweißa (2007) je základním pohybem chůze na rovině, kdy chodec musí být mírně rozkročen (na šířku sněžnic). Prvotní nácvik chůze se sněžnicemi je dobré provádět na zpevněném sněhu (např. upravené pěšině), až poté se vydáme do hlubší sněhové pokrývky. Chůzi na sněžnicích velice ovlivňuje použité vázání. U typově starších sněžnic je ke sněžnici připevněno celé chodidlo a při kroku je zapotřebí nohu více zvedat, což je namáhavější. Novější sněžnice mají vázání nazývané „Standardní zavěšení“, podobné snowboardovému, kde nohu upevňují dva třmeny. Toto vázání umožňuje volný pohyb paty a se sněžnicí je spojena pouze špička nohy. Třetím typem je vázání „s odpružením“, které při kroku vpřed automaticky zvedá špičku sněžnice, čímž velice ulehčuje chůzi zejména při stoupání v kopci.

Chůzi do kopce usnadňují hole, o které se lze opírat. Při prudkém stoupání se mohou u moderních sněžnic pod patu nohy nastavit tzv. „hrazdičky“, které nám zlepšují postavení nohy při došlapu a tím sníží namáhání především lýtkového svalu. Ve větší vrstvě čerstvého sněhu v prudším stoupání je možné využít chůzi v odvratu nohou (ve stromečku). V případě tvrdého sněhu lze využít techniku schodového kroku. Pro tu je výhodnější vázání s odpružením. Pomocí zaboření špičky sněžnice do sněhu vytvoříme lepší oporu pro další krok (Korvas, Došla 2007).

Při sestupu využíváme zpravidla delších kroků, nebo kroků klouzavých, které ale nelze použít ve tvrdém sněhu. V prudkých svazích do sestupu (i výstupu) zařazujeme křižování. Při této technice postupujeme šikmo svahem se sněžnicemi, které obsahují drapáky, které zabraňují ujíždění (Korvas, Došla 2007).

Při skupinových túrách je dobré po čase měnit prvního člena ve vedení skupiny. Tato taktika se především osvědčí v náročných podmínkách, jako je např. chůze v hlubokém sněhu, kdy první člen prošlapává stopu (Korvas, Došla 2007).

### 3.3. Běžecké lyžování

Běžecké lyžování je hned vedle sjezdování a snowboardingu u nás nejrozšířenější formou zimní zábavy. Vzhledem k oblibě u veřejnosti je v českých i zahraničních horách velké množství odborně upravovaných tratí, které umožňují jak bruslení, tak i klasický styl jízdy. Bylo by nesmírnou škodou tyto tratě nevyužít. I přes velkou popularitu tohoto sportu se setkávám s lidmi, kteří na běžeckých lyžích nikdy nestáli. I s tímto faktorem je třeba na kurzu počítat a výuce běhu na lyžích se věnovat.

Lyžování se vyvinulo ze sněžnic a v minulosti se hojně využívalo jako dopravní prostředek, který lidem umožňoval se snáze a rychleji dostat přes zasněženou zimní krajinu. Dnes je běžecké lyžování olympijským sportem a mezi širokou veřejností je velice rozšířen jako druh rekreace. V horských turistických oblastech jsou tratě strojově upravovány a oproti sjezdovému (Alpskému) lyžování je návštěva tratí zdarma. Tento sport umožní návštěvníkům hor navštívit mnoho míst a během túr mohou ti zdatnější zdolat i několik desítek kilometrů. Mimo jiné běžecké lyžování patří mezi sporty, které nejlépe rozvíjejí zdravotně orientovanou tělesnou zdatnost.

Vzhledem k oblibě a širokému povědomí veřejnosti o tomto sportu, jsem se rozhodla tuto aktivitu zde více nerozepisovat. Podrobnější informace o stylu jízdy nebo výzbroji lze lehce najít ve velkém množství dostupné literatury. Například v knize Emila Bolka, Jána Ilavského a Libora Soumara *Běh na lyžích: trénujeme s Kateřinou Neumannovou*.

### 3.4. Skialpinismus

Myslím si, že tento druh pohybu po zasněžené krajině je v dnešní době nejatraktivnější ze všech výše uvedených možností. I přes to, že historie skialpinismu sahá velice daleko, můžeme říci, že jeho rozkvět nastává až v posledních letech. Sjezdové a běžecké tratě začínají být přeplněné a původní zdánlivé pohodlí upravených tratí, které přilákalo mnoho zájemců, se dnes pro mnohé jeví spíše nepohodlné při prodírání davem. Skialpinismus umožňuje lyžaři využít krásu volné přírody za pomoci variabilního vázání, které umožní jednoduchým přepnutím uvolnit nebo naopak upevnit patu boty. V případě volného nastavení vázání a upevnění stoupacích pásů na skluznici má lyžař možnost využít lyže k chůzi, což rozšiřuje lyžařovy schopnosti dosáhnout vytoužených vrcholů. A po upevnění paty boty do vázání tyto vrcholy sjet dolů.

Skialpinismus se řadí do lyžařského odvětví. Především ho provozují lyžaři, které už nebaví sjíždět stále dokola ty stejné přeplněné svahy a nebojí se vyrazit do volného terénu. Druhou skupinou, která skialpinismus provozuje, jsou horolezci a turisté, kterým se v zimním období začalo stýskat po jejich oblíbených horách. Další skupinou, která skialpinismus využívá převážně z profesních důvodů, jsou například členové horské služby, kterým tyto lyže umožňují dostat se rychleji na hůře přístupná místa, nebo hydrologové, kteří se pomocí těchto lyží dostávají k nepřístupným úsekům a horským tokům.

K provozování tohoto sportu je zapotřebí specifické vybavení. Tím jsou lyže se speciálním vázáním a stoupacími pásy a lyžařské boty k tomuto sportu určené. Jak uvádí ve své knize Pala, Fialová a kol. (2010) prodělaly skialpové lyže velký vývoj. U původních typů bylo na první pohled patrné, že jde o typ určený na vysokohorské túry díky zářezům na patách a dírách ve špičkách lyží. Tehdy jen na takto vybavené lyže šly připevnit stoupací pásy. Laik dnes těžko pozná skialpinistické lyže od sjezdových. Až na závodní, mají skialpové lyže i mírné carvingové vykrojení. Důležitou vlastností zůstává jejich hmotnost, kterou se snaží výrobce co nejvíce snížit. Bulíčka a kol. (2009) ale dodává, že se snižováním váhy se

zhoršují jízdní vlastnosti lyží. Komu tedy jde o kvalitní sjezd, musí „zatnout zuby“ a vystoupat na kopec s těžšími lyžemi.

Aby bylo možné na jednom páru lyží zároveň stoupat do kopce a také ho sjíždět, jsou k tomuto účelu vyvinuty speciální stoupací pásy, které se připevňují na skluznici lyže. Nejlepší uchycení pásu na lyži je za špičku i patu lyže a po ploše se pás na skluznici ještě přilepí (Bulička a kol. 2009). Pásy je dnes možné sehnat v několika materiálovém provedení. Vždy je ale pás na straně, která se přikládá ke skluznici, lepivý a z druhé strany má chloupky, které zabraňují prokluzu při stoupání i v těch nejstrmějších kopcích. Podle Buličky a kol. (2009) jsou stoupací pásy nejchoulostivější částí skialpinistické výzbroje. Proto je zapotřebí o ně i náležitě pečovat. Při chůzi s jejich pomocí si pečlivě vybíráme trasu s čistým sněhem bez kořenů a kamenů. Je zapotřebí pásy po každé túře usušit a nenechávat přes noc na lyži. Zahřátý pás drží na lyži mnohem lépe, než studený. Proto, pokud je to možné, nandáváme pásy v teple chaty. I na túře, při jejich sejmutí, se snažíme pásy uchovat v teple, ideálně pod bundou, aby při opětovném nandání na lyži lépe držely.

Další velice důležitou součástí výzbroje jsou boty. Ty má chodec na sobě po celou dobu výletu a proto je velice důležitý jejich výběr. Nesmějí tlačit, způsobovat otlaky, nesmí v nich být zima a ani jinak znepříjemňovat túru. Oproti klasickým sjezdovým botám mají tyto měkkší skelet, jsou menší a ohebnější, aby umožňovaly pohodlnou chůzi, ale i bezpečný sjezd. Na první pohled se ale liší podrážkou, která může připomínat klasickou obuv. Skialpinistické boty musí splňovat i požadavky na chůzi bez lyží a se stoupacími železy (Pala, Fialová a kol. 2010).

Bota se k lyži upevňuje pomocí speciálního vázání, které má funkci volného nebo pevného uchycení paty. Volné uchycení je voleno při výstupu do kopce. Při chůzi do prudkého kopce je možné patu boty podepřít hrazdičkou, aby se zmírnil sklon položení nohy a chůze byla pohodlnější. Před sjezdem se naopak může pata upevnit k lyži napevno (Bulička a kol. 2009). Sjíždění je ale možné i s volnou patou. Styl sjíždění s „pokleknutím“ jedné nohy na lyži se nazývá telemark.



**Obrázek 8 Skialpinistické vázání**

(zdroj: <http://cestovani.lidovky.cz>)

Skialpinismus je vyhledáván pro své velké možnosti využití, ale nejatraktivnější je zdolávání i těch nejzazších vrcholů a koutů hor. A proto zařazení tohoto sportu do kurzu zimní turistiky se zdá být téměř nutností k naplnění tužeb a očekávání účastníků.

### 3.5. Bezpečnost pohybu v horách

S naskýtanými možnostmi skialpinistického sportu (a nejenom jeho) jdou ruku v ruce i hrozby, které hory pro člověka mohou znamenat. Při pohybu po horských hřebenech a svazích je zapotřebí znát sněhovou situaci a s ní spojenou hrozbu lavin. Vzhledem k tomu, že vysokohorský turista má hned několik možností, jak svou túru naplánuje, je zapotřebí se držet všeobecných pravidel, která snižují riziko úrazu.

Naplánovaný pochod lze zařadit do několika obecných kategorií podle délky a stylu trasy. Aktér má na výběr jednodenní i vícedenní pochod. Při těch vícedenních túrách jsou tři možnosti – vybere si jednu chatu, na kterou se bude každý den vracet, nebo bude putovat z chaty na chatu jinou. Třetí možností je přespání venku, ve volné přírodě. Přenocování venku je bezpochyby ze všech výše zmíněných možností největším zážitkem, ale také sebou nese největší riziko.

#### **Bezpečné chování při pobytu v horském terénu**

Pravidel pro bezpečný pobyt v horském terénu je několik. Lze říci, že každý, kdo hory pravidelně navštěvuje, má své vlastní doporučení, jak se v bezpečí vrátit. Proto Horská

služba ČR (2012b) na svých webových stránkách uvádí všeobecné desatero doporučení pro bezpečné chování v horských podmínkách:

1. Velice důležité je plánování trasy túry, kdy se nevyplácí podceňovat přípravu a nepřeceňovat fyzické i psychické schopnosti. Tyto schopnosti skupiny vždy udává její nejslabší člen.
2. Dopředu zjistit co nejpodrobnější předpověď počasí pro danou lokalitu.
3. Před odchodem na túru předat informace o tom, kam se skupina chystá a kdy plánuje návrat. Ideálně někomu, kdo se na túru nechystá a v případě, že má skupina podezřele velké zpoždění, tyto informace předá záchranným složkám.
4. Velice důležitá je znalost mapy, druhů značení turistických cest a celková schopnost orientace v terénu.
5. Znalost výstražných tabulí, jejich typů a významu.
6. Mimo značené cesty se nepohybovat.
7. Znalost první pomoci a mít ve svém vybavení lékárničku.
8. Před odchodem zkontrolovat nabití baterie mobilního telefonu, který se nedoporučuje vypínat a zjistit si kontakty na Horskou službu nebo na zdravotní záchrannou službu.
9. Nepodceňovat hory a nechovat se nezodpovědně. Toto chování může ohrozit jak dotyčného jedince tak i ostatní.
10. Znat zásady chování v případě zbloudění, lavinového nebezpečí či pádu v exponovaném terénu.

Toto doporučení by měl především perfektně ovládat lektor spolu s první pomocí. V případě jakéhokoli problému bude lektor první, na koho se účastníci budou obracet s žádostí o pomoc. Neschopnost lektora zodpovědět dotaz účastníka nebo mu pomoci, je nepříjemné, ale lze to pochopit. V případě žádosti o pomoc je ale nezbytně nutné, aby lektor zasáhl a pomohl.

V případě, že se turista rozhodne vydat na túru mimo organizaci kurzu, doporučuje se nepohybovat se v horách sám, ale ve skupině známých lidí, kteří v případě potřeby zasáhnou, nebo zavolají odbornou pomoc.

### **Lavinové nebezpečí**

Abychom možnost úrazu nebo nehody co možná nejvíce minimalizovali, je určitě velice důležité znát počasí a to nejenom to aktuální, nebo to, co bude v následujících hodinách či dnech následovat, ale i to, co v posledních dnech panovalo na místech, kam se chceme vydat. Tyto znalosti zásadně pomohou při určování lavinového nebezpečí.

Horská služba ČR definuje lavinu takto: „*Lavina - náhlé uvolnění a následný rychlý sesuv sněhové hmoty po dráze delší než 50 m a minimálním objemu 1 000 m<sup>3</sup>.*“ (Horská služba ČR 2012b). Ve zkratce je to náhlé sesunutí velkého množství sněhu, které představuje smrtelné nebezpečí pro člověka. Horská služba uvádí, že lavinu nepřežije 52% zasypaných a v 95% si při zasypání pomohli samotní lyžaři (Horská služba ČR 2012b). Z těchto statistik vyplývá, že by se v žádném případě neměla tato hrozba podceňovat a zájemci o zimní horskou túru by měli být řádně vybaveni a měli by dodržovat základní pravidla.

Schneeweiß (2007) jako základní výbavu určuje následující:

- „*Lavinový vyhledávací přístroj*“ (Schneeweiß 2007, s. 33). Tento přístroj vysílá signál na bázi rádiových vln. Ostatní členové výpravy (nebo záchránci) musí mít tento lavinový přístroj také a musí být kompatibilní s přístrojem zasypané osoby (viz obrázek 9).
- „*Lavinové sondy a lopaty*“ (Schneeweiß 2007, s. 34). Sondu si můžeme představit jako dlouhou tyč, kterou záchránci zapichují do sněhu v pravidelných vzdálenostech (viz obrázek 9). Většinou jsou šroubovací z menších dílů, případně lze takto využít i některé hole k tomuto účelu přizpůsobené. Lopaty slouží k samotnému vyhrabání postiženého člověka. Můžeme je ale využít i při tvorbě provizorního přístřešku. Schneeweiß dodává, že se může hodit i termopřikrývka, zejména při podchlazení.
- „*Sada první pomoci*“ (Schneeweiß 2007, s. 35). Sada pro první pomoc se může hodit i v jiných situacích, než jen v případě zavalení laviny. Především by měla obsahovat:



náplast, textilní pásku pro fixaci obvazu, kompresní a gázové obvazy a kapesní nůž. Neztratí se ani obinadlo a trojcípí šátek. (Schneeweiß 2007)

- „Mobilní telefon“ (Schneeweiß 2007, s. 36). Znalost důležitých telefonních čísel může být zásadní. Schneeweiß (2007) uvádí mezinárodně uznávaný kontakt: telefonní číslo 112. Operátoři na této lince dále operují s policií, záchranou, hasičskou a horskou službou. I přes to ale horská služba (2012a) vyzývá návštěvníky hor, aby si před túrou zjistili telefonní kontakt na nejbližší horskou službu v dané oblasti. Případný zásah může být mnohem rychlejší. Novinkou Horské služby je aplikace pro „chytré“ mobilní telefony, která uživateli, mimo jiné, poskytne aktuální informace o počasí, lavinovém nebezpečí, či nejbližší stanici horské služby včetně kontaktu. Nejdůležitější je ale funkce, díky které může uživatel v případě ohrožení vyslat žádost o pomoc. Tato komunikace funguje přes GPS a horské službě poskytne detailní informaci o místě, kde se postižený nachází.



**Obrázek 9** z leva: lavinový vyhledávací přístroj, lopata, lavinová sonda (zdroj:

<http://pardubice.hudy.cz/>)

### **Orientace v zimním terénu**

Bezpečný pobyt v horském prostředí bezpochyby podporuje i správné vybavení, ale ani to není všemocné, pokud s ním neumí dotyčný zacházet správným způsobem. Riziko sníží znalost práce s výzbrojí i schopnost jedince orientovat se v okolní krajině. Ke správné orientaci máme mnoho pomůcek, mezi které patří mapy papírové či elektronické, GPS nebo buzoly. Všechny tyto orientační pomůcky lze kombinovat, což je i velice doporučováno a v praxi běžnou záležitostí.

Dle Paly, Fialové a kol. (2010) jsou dnes navigace GPS již běžnou záležitostí, kterou jsou vybavené mnohé mobilní telefony, PDA či automobilové navigace. I když je GPS navigace k dostání v těchto různých verzích, je zapotřebí se zamyslet nad tím, za jakých podmínek budeme tuto navigaci využívat. Pala, Fialová a kol. (2010), vzhledem k pohodlí ovládání a spolehlivosti doporučují využít nabídky turistických GPS navigací, které jsou k používání v terénu přímo určené. Tyto GPS se dělí na mapové a nemapové. Mapová GPS zobrazuje veškeré trasy a body na digitální mapě, kdežto nemapové zobrazují prošlé, či plánované trasy a navigační body. Dále je při výběru třeba zohlednit například výdrž baterií, kapacita interní paměti apod. GPS je skvělým doplňkem papírové mapy. Pala, Fialová a kol. (2010) ale upozorňují, že je zapotřebí zajistit kompatibilitu souřadnicového systému v mapě a v GPS. Používaných souřadnicových systémů je totiž více druhů.

Co se týče map papírových nebo digitálních, je zapotřebí znát způsob, jak se v mapě orientovat, umět číst vrstevnice, znát význam zakreslených značek, systém značení cest apod. Mapy mají legendy, které většinu zmíněných bodů vysvětlují, ale například způsob čtení vrstevnic či význam souřadnic v nich nenajdeme. Je proto velice vhodné se před výletem v mapě zorientovat a případné nejasnosti si objasnit ještě v pohodlí domova.

### **Způsob nocování v zimní krajině**

Při vícedenní túře je zapotřebí položit si otázku, kde a jak je možné v horách přenocovat. Možností je hned několik. Jednou, asi nejčastější volbou, je nocovat na horských chatách, kde je vhodné si dopředu zarezervovat pokoj a v tom případě není nutné sebou nosit spací pytel, karimatku, vaříč apod., což představuje náklad navíc. Je ale zase zapotřebí počítat s většími finančními náklady na túru. Některé horské chaty nabízí i levnější variantu noclehu, kdy je možné nocovat v chatě s vlastní karimatkou a spacákem. Výhodou tohoto nocování je možnost využití sociálních zařízení, vyspat se v teple a je zde možnost přes noc např. usušit mokré oblečení.

Jsou ale i místa, kde horské chaty nejsou a je tedy zapotřebí zvolit jiný druh přenocování. Tím může být třeba nocování ve stanu. Podle Paly, Fialové a kol. (2010) je velice důležité dbát v tomto případě na kvalitu vybavení, které je určeno k nocování v zimním horském prostředí, a tedy vydrží zdejší povětrnostní podmínky a člověka dostatečně ochrání před prochladnutím. Vrcholem přespání je nocování v záhrabu. *„Mezi záhraby by bylo možné pro zjednodušení zařadit jakékoli stavby a jeskyně vzniklé s použitím sněhu. Můžeme uvést*

*např. iglú, záhrab vyhloubený v návěži, polozáhrab vykopaný částečně shora, výhrab překrytý lyžemi a sněhem a mnohé další.“* (Pala, Fialová a kol. 2010, s. 268). Dle Paly, Fialové a kol. (2010) jsou nejčastěji v praxi vykopávané záhraby v návěži a výhrab částečně překrytý lyžemi. Při tvoření záhrabu v návěži je důležité zkontrolovat mocnost sněhu a při kopání stále kontrolovat tloušťku stěn a stropů.

Stejně tak jako je důležitá kvalita vybavení k přenocování venku, je i důležité vlastní oblečení, ve kterém se turista v zimních horách pohybuje. Dnešní moderní technologie a široký trh nabízí velký výběr funkčního prádla a termoprádla, které odvádí tělesný pot a snižují tak riziko prochladnutí. Stejně tak i vrchní vrstvy oblečení, které by měly co možná nejvíce odolávat vnějším povětrnostním vlivům.

### 3.6. Lokality vhodné k zimní turistice

Možností výběru míst pro uskutečnění kurzu vysokohorské turistiky se zaměřením na skialpinismus je mnoho. Nepřeberné množství nabídek nabízí například Alpy, další možností jsou slovenské Tatry a naše hory v České republice. Aby bylo možné si z takového množství vybrat, stanovíme si určité priority. První prioritou je dostupnost. Tím je myšleno jak dostupnost cenová tak i dopravní. Druhým výběrovým faktorem je umístění ubytovacího zařízení. To by se mělo nacházet v takové poloze, ze které je možné vyrazit rovnou na túru na jakékoli námi zvolené výzbroji (sněžnice, skialpinismus, klasické lyže). Toto ubytovací zařízení (ideálně chata) by mělo obsahovat krom pokojů také společenskou místnost a k dispozici by měla být možnost stravování plnou penzí buď přímo v místě ubytování, nebo v blízkém okolí.

#### **Česká republika**

V České republice je několik možností, kde lze kurz vysokohorské turistiky se zaměřením na skialpinismus uskutečnit. Skialpinismus, běžecké lyžování i chůze na sněžnicích lze provozovat téměř kdekoli, kde se nachází dostatek sněhové pokrývky. Na rovinnatých místech by nás to ale přestalo velmi rychle bavit. Na atraktivnosti získávají všechny tři sporty, především skialpinismus, až v horských oblastech s vyšší nadmořskou výškou.

- Krkonoše

Krkonoše jsou nejvyšší hory v ČR, proto jsou pro skialpinistický sport velice atraktivní. Pro návštěvníka, který chce tento sport provozovat, jsou zde vytyčené značené trasy vytvořené speciálně pro skialpinistické vyžití. Popsané a vyznačené trasy lze najít na webových stránkách Národního parku Krkonoše v sekci Turismus v KRNAP.

Krkonoše jsou 35 km dlouhé a téměř 20 km široké a pro svou výjimečnou krajinu jsou ustanovené národním parkem. Statut národního parku je pro návštěvníky hor zásadní pojem. Mimo jiné upravuje možnosti pohybování a chování návštěvníků hor. Dle Správy KRNAP (2010) je v 2. a 3. oblasti pohyb pro turisty neomezený. Správa KRNAP (2010) v Návštěvním řádu upravuje pohyb turistů pouze pro oblast 1. zóny národního parku tak, aby byla příroda co nejvíce chráněna. Návštěvní řád v první oblasti povoluje pouze vstup na trasy se standardizovaným turistickým značením, zimním tyčovým značením, které je doplněné o němé značky Krkonoš a dřevěnými gravírovanými směrovkami, které jsou označené logem KRNAP.

- Šumava

Stejně jako Krkonoše, i Šumava je Národním parkem, tedy lokalitou velice zajímavou pro svou krajinnou hodnotu a stejně jako Krkonoše i na Šumavě jsou vytyčené skialpinistické trasy. Tedy faktor velice zajímavý pro kurz vysokohorské turistiky se zaměřením na skialpinismus.

Podle CRR ČR (2010-2011) je Šumava horské pásmo na jihozápadní hranici ČR dlouhé téměř 140km. Za CHKO Šumava byla vyhlášena v roce 1963 a stala se největší chráněnou krajinnou oblastí v ČR s rozlohou 163 000 ha. Od roku 1991 má část Šumavy statut Národního parku. Dle Šrámkové (2011) je od zimní sezóny 2011/2012 vyznačené na šumavském pohoří sedm nových skialpinistických tras. Tak mají skialpinisté možnost provozovat horské túry, aniž by riskovali pokutu od správců rezervace. *„Trasy jsou označené speciálními žlutými značkami s vyobrazením lyžaře. Na Železnorudsku je sedm skitouringových tras, z nich pět se točí přímo kolem vrcholu Špičák. Neminou ani vrchol Pancíře, který leží 1214 metrů nad mořem.“* (Šrámková 2011). Podle Šrámkové (2011) je trasa na hráz Čertova jezera jedna z nejjednodušších, naopak trasa vedoucí pod sedačkovou

lanovkou na vrchol Špičáku a poté po nejprudší sjezdovce v ČR dolů patří mezi nejtěžší nabízené.

- Jizerské hory

Vyrostla jsem v podhůří Jizerských hor a v těchto horách jsem trávila téměř každou volnou chvíli. Lektorovi se ve známém a jemu blízkém prostředí kurzy plánují a realizují daleko lépe, proto v nabídce na realizaci kurzu zmiňuji tuto možnost uskutečnění kurzu v Jizerských horách.

Podle Tržického (1997-2012) jsou Jizerské hory prohlášeny nejseverněji položeným pohořím v České republice, které leží na hranici s Polskem a navazuje na Krkonoše. Od roku 1968 je stanoveno Chráněnou krajinnou oblastí.

V Jizerských horách je velká a udržovaná síť tras Jizerské magistrály, určená pro klasické lyžování. Po neupravovaných trasách zde lze provozovat skialpinismus a výlety na sněžnicích. Asi nejlépe terénně vybavenou oblastí v Jizerských horách by pro kurz vysokohorské turistiky byla horská osada Jizerka, vhodná především svým terénním profilem vhodným jak pro sněžnice, výuku skialpinismu i běžecké lyžování.

## **Slovensko**

Na Slovensku jsou velice zajímavé lokality pro skialpinismus a pro provozování zimní turistiky v Tatrách. Tatry ale spadají do Tatranského národního parku a proto je zde zapotřebí pohybovat se daleko obezřetněji než mimo park. TANAP vyhradil několik tras, kde lze skialpinismus provozovat. Všechny tyto trasy jsou ustanoveny slovenskou vyhláškou č. 1/1999 Z.z. o Návštevnom poriadku Tatranského národního parku (1999), která také upravuje termín, kdy je možnost skialpinismus provozovat. Dle vyhlášky č. 1/1999 Z.z příloha 8. odst. C se konkrétně jedná o termín 21.12. – 15. 4. za příznivých sněhových podmínek v případě, že není vyhlášen stav lavinového nebezpečí. Tato vyhláška dále stanovuje, že na výše popsaných trasách smí skialpinismus provozovat pouze „...skialpinisti a horolezci organizovaní v horolezeckých zväzoch (ďalej len „skialpinista“).“ (vyhláška č. 1/1999 Z.z, příloha 8, odst. C). Pro potřeby kurzu zimní turistiky se zaměřením na skialpinismus se tedy stávají slovenské Tatry jako lokalita odehrávání kurzu daleko méně pravděpodobné. Pro provozování skialpinismu by bylo

zapotřebí najmutí průvodce, který je, podle vyhlášky, registrován v horolezeckém svazu. Což by navýšilo cenu kurzu.

### **Rakousko**

Alpy jednoznačně svou atraktivností terénu převyšují výše nabízené lokality. Skialpinismus také ve svém názvu nese jméno těchto hor. Přímou úměrou s atraktivností ale také stoupá hrozba nebezpečí. Ať už nebezpečí v podobě lavin, hrozba dezorientace či náhlá změna počasí může přispět i k adrenalinovému vyžití. Tyto hrozby mohou ale i nejednoho skialpinistu odradit. Na druhou stranu rakouské Alpy skýtají možnost volného pohybu, který není omezen žádnou vyhláškou či zákonem o ochraně přírody. Trasa je volena pouze podle vlastního uvážení a osobní bezpečnosti s ohledem na lavinové nebezpečí, náročnost výstupů a sjezdů.

## 4. Tematická náplň a organizační zabezpečení kurzu

Tato kapitola představuje konkrétní obsah kurzu včetně jeho rozpočtu a právního zabezpečení. Program, který je zde představen, je sestavený z poznatků z předešlých kapitol, na které se odkazuje. Lze tedy říci, že za pomoci výchovy v přírodě se účastníci učí různé formy zimní turistiky.

Čtenář má možnost v této kapitole najít cíle kurzu a cílovou skupinu lidí, pro které je kurz pořádán, grafickou podobu programu kurzu a odůvodnění výběru místa, kde se kurz bude pořádat. Podrobný program, který je rozepsán podle grafické podoby kurzu, je v příloze. Obsahuje rozpis aktivit a potřebných pomůcek.

### 4.1. Cíle kurzu

- Kurikulární cíle:

Účastníci prokážou nabyté vědomosti v naplánování vlastní trasy na jednodenní výlet a v samotném průchodu této trasy s pomocí *orientačních pomůcek*. V závislosti na povětrnostních podmínkách a druhu sněhu si účastníci vyberou výzbroj, na které budou výlet absolvovat. Účastníci se zvládnou na cestu připravit: sbalí si dostatek jídla a pití, potřebnou výstroj a výzbroj, bezpečně dojdou na naplánované místo.

- Skupinové cíle:

Účastníci společně naplánují trasu na výlet, projdou ji se vzájemnou spoluprací (rozdělí si plánování trasy, vybavení, úkoly na cestu apod.).

- Individuální cíle:

Účastník se v přírodě zorientuje minimálně se třemi orientačními pomůckami, zvládne ujít 3 hodinovou túru na sněžnicích, skialpových a běžeckých lyžích, zvládne vybrat nezbytné věci pro turistiku ve volné zimní přírodě.

## 4.2. Cílová skupina účastníků

Kurz je zaměřen především na mladou skupinu dospělých lidí ve věku 18 - 25 let, kteří mají zájem o výuku stylů zimní turistiky, jsou ochotni vystoupit ze své komfortní zóny a dále ji rozšiřovat za pomoci okolních vlivů zimního prostředí a náplně kurzu. Zároveň jsou tito lidé otevření a ochotni se seznámit s ostatními lidmi a učit se spolupráce ve skupině.

Zadavatel tohoto kurzu je z Libereckého kraje, proto bude nabídka kurzu prováděna primárně také v této lokalitě. U zájemců o Kurz vysokohorské turistiky se zaměřením o skialpinismus se předpokládá, že jejich zájem bude o pohyb v zimním prostředí a jsou schopni ujet alespoň jeden kilometr na běžeckých lyžích. I přes tento předpoklad je v kurzu naplánovaný blok, kdy si lektor ověří lyžařské dovednosti účastníků, a bude zde možnost i případného doučení techniky pohybu na běžeckých lyžích.

## 4.3. Tematická náplň kurzu

Kurz je navrhnut jako sedmidenní pobytová akce (viz kapitola 2), která začíná příjezdem účastníků mezi 15:30 a 17:30 a končí sedmý den dopoledne, kdy účastníci balí a odjíždí. Majitel chaty stanovuje opuštění chaty do 11 hodiny v den odjezdu (Förster 2011). Po příjezdu účastníků následuje úvod, představení lektorů a organizační informace.

Následující aktivity jsou rozděleny do tří modulů, označené barvou pole: pobyt v přírodě (zeleně), zimní turistika (červeně), kooperace (žlutě). Sytou žlutou je označeno vyvrcholení kurzu. Detailní popis jednotlivých modulů je níže. Modrá barva pole označuje osobní volno a pauzy na jídlo. Každý den začíná snídání v 7:30, dopolední program začíná v 8:30. Oběd je stanoven na 12 hodinu, po kterém následuje polední pauza do 14:30. Odpolední program je rozdělen na dva bloky. První blok trvá od 14:30 – 16:00 a je zaměřen na pobyt venku. Následuje 30 min pauza a v 16:30 začíná druhý blok odpoledního programu, který je situován do vnitřních prostor chaty. Toto rozdělení je nutné vzhledem k zimnímu období konání kurzu, ve kterém se již okolo 16 hodiny začíná stmívat. Následuje hodinová pauza na večeři. Večerní blok programu začne v 19:00 a předpokládaný konec je kolem 21:00. Není ale vyloučeno, že některé dny může program končit dříve a naopak se může někdy protáhnout. Maximálně ale do 22:00 by měl být konec večerního programu, aby měli účastníci čas pro osobní volno a dostatek spánku.



Některé moduly jsou rozděleny na polovinu. Svislé dělení naznačuje dvě aktivity v daném bloku, podélné dělení určuje dělení účastnické skupiny nejčastěji na polovinu, kdy obě poloviny účastníků pracují souběžně, ale je jim představena jiná aktivita. Aby někteří účastníci nebyli ochuzeni o některé aktivity, je toto dělení i v následujících dnech zařazeno znovu, ale účastnické poloviny se na aktivitách střídají. Pro lepší orientaci jsou tyto dva týmy účastníků označeny jinou barvou textu (červená a zelená).

V jednotlivých polích tabulky jsou heslovitě popsány plánované aktivity. Detailnější popis aktivit lze nalézt v popisu jednotlivých modulů pod tabulkou a v příloze v podrobném programu. Aktivity, jejichž text je napsán modrou barvou, jsou inspirovány zkušenostním modelem učení (viz kapitola 2.3.1.). Každý den kurzu dostanou účastníci formulář (viz 2. příloha), který mají na konci dne odevzdat vyplněný. Formulář je anonymní a slouží ke zdokonalení dalších běhů kurzu. Účastník v něm hodnotí aktivity z pohledu jeho osobního přínosu. Poslední den kurzu účastník vyplní závěrečný formulář, ve kterém zhodnotí celý kurz (viz 1. příloha).

Před odjezdem na kurz si mohou účastníci přijet vybrat vybavení z půjčovny AC Adrenalin centrum v Liberci. Tento postup je velice vhodný. Účastník si vybere boty, lyže podle vlastní velikosti a s odborným personálem Adrenalin centra. V půjčovně nahlásí své jméno a vybavení mu bude uloženo do odjezdu na kurz, kdy ho naloží lektoři kurzu a odvezou na místo pobytu. Vybavení je vhodné vybírat max. týden před odjezdem na kurz. Po ukončení kurzu lektoři toto vybavení opět vrátí do příslušné půjčovny sportovního vybavení. Toto vypůjčení mají účastníci zahrnuté v ceně kurzu.

Doprava na kurz je individuální. K chatě lze dojet osobním automobilem, nebo po domluvě s lektory je možnost vyzvednutí účastníků v Kořenově na vlakové stanici. S financemi na dopravu účastníků z vlakové stanice na místo ubytování a zase zpět je v rozpočtu počítáno.

Lektoři budou na kurzu tři. První lektor zajišťuje program, který se týká žlutého modulu, který nese název Kooperace. Druhý lektor se specializuje na aktivity spojené se zimní turistikou, které jsou zařazené v červeném modulu. Třetí lektor má na starost aktivity týkající se pobytu v přírodě zařazené do zeleného modulu.

dny	7:30 - 8:30	dopolední program 9:00 - 12:00	12:00 - 14:30	odpolední program I. 14:30 - 16:00	Odpolední program II. 16:30 - 18:00	18:00 - 19:00	večerní program 19:00 -cca 21:00	Vývojová fáze skupiny
1.				Přijezd účastníků (mezi 15:30 - 17:30hod) 17:30 - 18 - úvod	Představení organizačního týmu, seznámení s pravidly v chatě, stručné představení programu, řád dne.	VEČEŘE	Seznamovací hry, princip dobrovolnosti Přednáška o skialpinismu a sněžnicích	formování
2.	SNÍDANĚ	rozdělení skupiny na 2 poloviny: 1. sk. - seznámení se s pohybem na skialpech 2. sk. - seznámení se s pohybem na sněžnicích + hra u chaty	OBĚD	rozdělení skupiny na dvě poloviny: 1. sk. - výlet na skialpech 2. sk. - výlet na sněžnicích	Dohoda o vzájemném respektování (16:30 - 17:15) Myšlenková mapa (17:15 - 18:00)	VEČEŘE	Teorie: První pomoc	formování
3.	SNÍDANĚ	rozdělení skupiny na 2 poloviny opět: 2. sk. - seznámení se s pohybem na skialpech 1. sk. - seznámení se s pohybem na sněžnicích + hra u chaty	OBĚD	Cesta důvěry - na sněžnicích + reflexe	Bezpečnost pohybu v horách – diskuse	VEČEŘE	Teorie: vytvoření záhrabu, plánování trasy	bouření
4.	SNÍDANĚ	Praktické vytvoření záhrabu Sněhová bítva	OBĚD	rozdělení skupiny na dvě poloviny: 2. sk. - výlet na skialpech 1. sk. - výlet na sněžnicích	Spolupráce I. komixový příběh	VEČEŘE	Prezentace skupin - komix přespaní v záhrabu	(bouření)/ normování
5.	SNÍDANĚ	Spolupráce II. - byčí kruhy - výlet do hor	OBĚD	Výlet na běžkách	Reflexe, Orientace v přírodě	VEČEŘE	plánování vlastní trasy v týmu na druhý den	normování/ výkonnostní
6.	SNÍDANĚ	orientační běh – klasické lyžování	oběd posunut 11:30 OBĚD	Výlet - vlastní naplánovaná trasa - cestou focení (čas 13:30 - 16:00)	Příprava prezentací z výletu Prezentace výletu (17:15 - 18:00)	VEČEŘE	Závěrečná reflexe, deskové a společenské hry, volný večer	výkonnostní i/ ukončování
7.	SNÍDANĚ	Balení, odjezd domů						ukončování

**Legenda:**

Modul: Kooperace	Modul: Zimní turistika	Modul: Pobyt v přírodě	Týmové naplánování trasy	Stravování, osobní volno
Modrý text – Označuje jednotlivé fáze zkušenostního modelu učení podle D. Colba (viz kapitola 2.3.1.).				
Zelený text – Označuje jednu polovinu účastníků při dělení na dvě skupiny.				
Červený text – Označuje druhou polovinu účastníků při dělení na dvě skupiny.				

Obrázek 10 Grafická podoba kurzu (zdroj: vlastní)

### Popis jednotlivých modulů:

#### **Kooperace**

Cílem tohoto modulu je naučit účastníky využívat síly skupiny, která je v mnoha případech větší než síla jednotlivce (viz kapitola 2.3.2). V přeneseném významu je práce skupiny a vzájemná důvěra jejích členů velice důležitá především při podnikání vysokohorských túr, kdy i odborníci doporučují pohybovat se ve skupině (viz kapitola 3.5.). Sehranost skupiny potom může velice usnadnit řešení jakéhokoli problému.

#### Význam jednotlivých aktivit:

- **Seznamovací hry** – tyto hry slouží k odbourání ostychu z nových a neznámých lidí. Jejich cílem je seznámení a představení jednotlivých účastníků formou hry. V tomto bloku se zmiňuje i princip dobrovolného zapojení se do aktivity (viz kapitola 2.3.1. Princip dobrovolnosti)
- **Dohoda o vzájemném respektování** – aktivita slouží k ujasnění pravidel, jejich sepsání. Účastníci i lektori by měli pravidla během kurzu dodržovat. Podrobnější informace jsou v kapitole Skupinová dynamika (kapitola 2.3.2.).
- **Cesta důvěry** – aktivita v tomto bloku aktivit se řadí mezi tzv. aktivity na podpoření důvěry ve skupině. Ty mají za úkol vybudovat mezi účastníky pocit důvěry, který je nutný k další spolupráci. V této aktivitě vytvoří účastníci dvojice, jeden člen má zavázané oči a pomocí slovní navigace druhého člena dvojice prochází předem označenou trasu. Cestou poznává po hmatu předměty související s tematikou kurzu. V polovině trasy se účastníci vymění. V závěru aktivity proběhne slovní reflexe na otázky: Jaký máš z aktivity pocit? Bylo ti lépe jako „navigátorovi“, vidícímu členu dvojice, nebo jsi preferoval/a pozici „vedeného“ člena týmu, který měl zavázané oči.
- **Spolupráce I. a II.** – V tomto bloku se nacházejí aktivity, které podporují spolupráci členů ve skupině. Spolupráci lze rozvíjet až po navození důvěry ve skupině, proto je tento blok zařazen do programu až 4. a 5. den kurzu. V bloku prvním je naplánovaná aktivita, při které se má skupinka účastníků domluvit a během stanoveného limitu nafotit komiksový příběh, který poté ostatním uvedou. V druhém bloku kooperačních aktivit jsou zařazeny aktivity již s vyšším stupněm výzvy. Tedy „Býčí kruhy“ a „Výlet do hor“.

- **Sněhová bitva** – je aktivita, která slouží k vybouření skupiny v její bouřlivé fázi, případně k odreagování a uvolnění jednotlivých členů. Po vytvoření záhrabů jsou účastníci rozděleni do tří skupin, kdy každá skupina má za úkol vybrat si jeden z vytvořených záhrabů a ubránit ho a zároveň „dobít“ záhrab jiný. Protivníka lze vyřadit ze hry - „zabít“ tak, že mu přečtou číslo předem přidělané na čelo.
- **Prezentace skupin – komiks** – zde mají účastníci prostor prezentovat nafocený komiks z předešlého bloku.
- **Plánování vlastní trasy v týmu** – vyvrcholením kooperačních aktivit je shoda skupiny na cíli cesty a její naplánování s ohledem na vlastní bezpečnost. Mají za úkol využít nově nabyté vědomosti z kurzu a využít je k plánování a sbalení si potřebných věcí na cestu.
- **Příprava a prezentace výletu** – závěrečná prezentace slouží k ukázce, co účastníci na výletě zažili a jednotlivé skupiny zároveň vyhodnotí vlastní výlet. Zda byl vydařený, zda by teď něco v přípravách na túru změnili apod.
- **Závěrečná reflexe** – Slouží ke shrnutí zážitků z kurzu, ujasnění, zda bylo naplněno očekávání účastníků a jako zpětná vazba pro lektory a jejich odvedenou práci.

## Zimní turistika

Tento modul má především za úkol naučit účastníky pohybovat se na výzbroji zimní turistiky. Konkrétně na výzbroji spojené se skialpinismem, sněžnicemi a klasickým lyžováním (viz kapitola 3.2., 3.3. a 3.4.). V blocích označených jako zimní turistika se účastník seznámí teoreticky, ale především prakticky s daným stylem pohybu a bude ho postupně zdokonalovat.

### Význam jednotlivých aktivit:

- **Přednáška o skialpinismu a sněžnicích** – Zde se účastníci seznámí s potřebnou výzbrojí sněžnic a skialpinismu, je jim teoreticky představena technika pohybu (viz kapitola 3.2. a 3.4.). Tento krátký teoretický blok je zde zařazen proto, aby se účastníci seznámili s tím, co je bude druhý den čekat, a aby si nutnou teorii poslechli v „teple“ chaty.

- **Rozdělení účastníků na dvě poloviny** – Účastníci jsou rozděleni na dvě poloviny. První polovina se učí pohybovat se na skialpinistických lyžích, v odpoledním bloku je krátký výlet po okolí. Druhá skupina se učí pohybovat na sněžnicích, taktéž s krátkým výletem odpoledne. Následující den si skupiny aktivity vymění.
- **Běžecské lyžování** – Tento blok má za cíl ověřit zdatnost pohybu účastníků na běžecských lyžích (blíže o běžecském lyžování viz kapitola 3.3.).
- **Závěrečný výlet** – Podle vlastní libosti má účastník možnost vybrat si výzbroj na poslední výlet po okolí. V případě malého množství účastníků na jeden druh sportu se tento druh turistiky zruší a účastníci se připojí ke zbylým dvěma skupinám. Minimální počet jsou 4 účastníci ve skupině.

### **Pobyt v přírodě**

Tento modul seznamuje účastníky s pohybem v zimní zasněžené krajině. Na rozdíl od modulu zimní turistiky je ale tento zaměřen na bezpečí a přežití. S tím je spojena především znalost lavinového nebezpečí a údajů s ním spojených, znalost první pomoci, orientace v terénu případné přenocování ve volné zimní krajině.

#### Význam jednotlivých aktivit:

- **Myšlenková mapa** – Pomocí myšlenkové mapy mají účastníci v menších čtyřech skupinkách za úkol vytvořit plán toho, jak bezpečně zvládnout pohyb v horách. Mají provázat jednotlivá hesla tak, jak si myslí, že spolu souvisí (viz kapitola 3.5.).
- **První pomoc** – Přednáška ohledně první pomoci s praktickými ukázkami a vlastní možností si některé úkony vyzkoušet.
- **Bezpečnost pohybu v horách – diskuse** – Řízená diskuse skupin z předešlého dne. Skupiny jsou stejné jako v aktivitě: myšlenkové mapy. Jednotlivé skupiny jsou vyzvány ke kritickému rozebrání svých myšlenkových map, které konfrontují nejdříve dvě skupiny spolu, poté mají všichni účastníci dohromady za úkol sestavit graf, na kterém zaznamenají jednotlivé body z myšlenkových map podle toho, jak je 1. reálné tyto zásady dodržovat a 2. jak jsou účinné z pohledu vlastní bezpečnosti. Cílem této aktivity je otevřít diskusi o tématu, které se v kurzu ještě mnohokrát objeví (viz kapitola 3.5.).

- **Teorie vytvoření záhrabu a plánování tras** – Aktivita přednáškového typu. V první části se účastníci dozvědí technické údaje o záhrabu (viz kapitola 3.5.), aby si ho mohli druhý den osobně vyzkoušet. Ve druhé části využívají otevřené téma bezpečnosti v horách ke stanovení zásad úspěšného plánování tras.
- **Praktické vyzkoušení záhrabu** – Účastníci si sami v praxi vyzkouší vytvořit záhrab k přenocování v zimní přírodě. Využijí vědomosti z předešlého večera.
- **Možnost přespání v záhrabu** – Zájemci mají možnost přespát u chaty venku v záhrabu.
- **Výlet na běžkách** – Tato aktivita představuje první fázi Kolbova cyklu učení – praktickou zkušenost (viz kapitola 2.3.1.). Skupinky účastníků dostanou mapu a GPS navigaci, aby se sami zorientovali v terénu a došli na předem určené místo. Skupinky jsou tři, s každou jde jeden lektor. Tento blok by bylo možné zahrnout i do červeného modulu „Zimní turistika“.
- **Reflexe** – Druhá část Kolbova cyklu učení (viz kapitola 2.3.1.). Účastníci slovně v kruhu zhodnotí úspěšnost jejich výletu. Je nějaká věc, kterou by zpětně změnili?
- **Práce s buzolou a mapou** – Třetí částí Kolbova cyklu učení je zobecnění (viz kapitola 2.3.1.). Na co tedy účastníci v průběhu výletu přišli? Řízená diskuse, při které dojde k objasnění otázek účastníkům a představení dalších možností jak se v přírodě orientovat.
- **Orientační běh** – Tato aktivita je čtvrtou, závěrečnou částí Kolbova cyklu učení, nazvanou jako aktivní zkoušení (viz kapitola 2.3.1.). Zde účastníci zúročí získané předešlé zkušenosti. Formou hry se tyto vědomosti dále upevní. Orientační běh je možný uspořádat na klasických lyžích, tedy jsme odkázáni na upravenou stopu, nebo na sněžnicích. Jednotliví účastníci jsou vypouštěni po dvou minutách od chaty s mapou v ruce. Mají za úkol v co nejkratším čase najít všechny kontroly. Znamka nalezení kontroly je značka na archu každého účastníka barevným fixem, který je pouze u kontroly. Nejzdatnější účastníci jsou vypouštěni až ke konci startovního pole tak, aby se minimalizovalo ohrožení včasného začátku oběda. Tento blok by bylo možné zahrnout i do červeného modulu „Zimní turistika“.

### **Týmové naplánování trasy**

Tento blok je výsledek všech tří výše zmíněných modulů. Účastník, na základě znalostí a dovedností získaných v průběhu kurzu, tedy za působení ostatních modulů, sestaví a bezpečně projde trasu v zimní krajině.

- **Výlet** – Na tuto aktivitu se připravují předem dané týmy, které ve stejném složení absolvují již aktivity: Komiksový příběh, Býčí kruhy a Výlet na běžkách. Tyto týmy mají za úkol vymyslet trasu na odpolední výlet tak, aby byla co možná nejvíce bezpečná, aby splnila očekávání účastníka, a aby byla co možná nejatraktivnější. Taktéž by měli být účastníci schopni si s sebou sbalit veškeré potřebné vybavení.

**Stravování, osobní volno** je nedílnou součástí každé akce. Slouží k regeneraci a doplnění energie účastníků.

### **Význam barevných textů v tabulce (legenda ke grafické podobě kurzu):**

**Modrý text** – Označuje jednotlivé fáze zkušenostního modelu učení podle D. Colba (viz kapitola 2.3.1.).

**Zelený text** – Označuje jednu polovinu účastníků při dělení na dvě skupiny.

**Červený text** – Označuje druhou polovinu účastníků při dělení na dvě skupiny.

#### 4.4. Finanční rozpočet

Cena kurzu se odvíjí od ceny stravování a ubytování, finančních nároků lektorů, dopravy na místo konání kurzu, ceny půjčového potřebných pomůcek. Kurz je situován pro 24 účastníků a 3 lektory. Přičemž na 10 účastníků jsou ubytování a strava pro jednoho lektora poskytovány zdarma. V případě našeho kurzu bude tedy hrazeno ubytování a strava pouze jednomu lektorovi.

Ubytování s plnou penzí je zajištěno v osadě Jizerka v penzionu Kakrda. Cena ubytování i se stravou je na jednoho účastníka 450 Kč/noc, kdy je počítáno se 6 nocemi (Förster 2011). Zapůjčení skialpinistického vybavení a sněžnice jsou počítány pro každého účastníka, plus jeden set je náhradní. Vypůjčení lavinového setu je počítáno 4x, tedy pro každou výletní skupinu, v závěru kurzu, je počítán jeden set. Vypůjčení výše zmíněné výzbroje je dle aktuálního ceníku Adrenalin centra v Liberci (AC Adrenalin centrum 2008), přičemž množstevní sleva po individuální dohodě na vypůjčení výzbroje činí 25%. Dále je počítána doprava. Lektorský tým bude mít k dispozici jeden sedmimístný osobní automobil. Z Liberce na Jizerku a zpět lektori najedou 78 km a při vyzvednutí a odvezení všech účastníků z Jizerky do Kořenova na vlakovou stanici přičteme dalších 65,6 km. Přičemž za 1 km počítáme 7 Kč.

Na kurzu budou 3 lektori. Každý z nich má nárok na finanční odměnu ve výši 3000 Kč a je mu hrazeno ubytování a strava. Na další výdaje jako je vybavení základní lékárničky, tisk materiálů, nákup psacích pomůcek, a dalších pomůcek potřebných k realizaci kurzu účtujeme 1000 Kč.

Po sečtení nákladů a vydělení počtem účastníků nám vyjde částka 5101,083333333333 Kč, která je zaokrouhlena na 5100 Kč. Tato částka představuje cenu kurzu pro jednoho účastníka. Ceny jsou uvedené s DPH.

Po individuální dohodě, minimálně týden před odjezdem na kurz, je možnost cenu kurzu snížit v případě, že si účastník přiveze vlastní výzbroj. Z ceny kurzu se mu odečte 1395 Kč v případě, že účastník bude mít vlastní skialpinistické vybavení (boty, lyže, stoupací pásy, hole) a 270 Kč v případě vlastních sněžnic.



Položka	Počet	Cena za 1 jednotku	Počet dní	Slevy	Cena celkem
Ubytování, strava	25	450 Kč/noc	6		67500,- Kč
Půjčovné:					
Skialpinistický set	24	310 Kč/den	6	25%	33480,- Kč
Lopata, sonda, vyhledávač	4	220 Kč/den	6	25%	3960,- Kč
Sněžnice	24	60 Kč/den	6	25%	6480,- Kč
Doprava	143,6	7kč/km			1006,- Kč
Plat lektorů	3	3000Kč			9000,- Kč
Ostatní pomůcky					1000,- Kč
Celkové náklady kurzu					122426,- Kč
Cena kurzu pro 1 účastníka					≐ 5100,- Kč

**Tabulka 1** *Finanční rozpočet*

#### 4.5. Výběr místa

Výběr místa redukuje priority (viz kapitola 3.6.), mezi které jsme si zařadili dostupnost do místa konání kurzu a umístění, vybavení a nabídku stravování v ubytovacím zařízení

Vzhledem k dostupnosti jsou vyřazené slovenské Tatry i Alpy. Vysoká cena dopravy na tato místa by zbytečně zvedla cenu kurzu. Pro účely prvního seznámení se skialpinismem, sněžnicemi, případně s klasickým lyžováním velmi dobře poslouží i nižší, české hory. Ze stejného důvodu vyřazují i hory Šumava, k jejich dosažení je zapotřebí překonat cestu z Liberecka téměř přes celou republiku. V nabídce zůstávají Jizerské hory a Krkonoše. Z hlediska profilu terénu jsou atraktivnější Krkonoše. Je zde větší možnost skialpinistického vyžití pro již zkušené turisty, naopak Jizerské hory svým mírnějším profilem nabízejí lepší podmínky pro sněžnice a jsou i vhodnější pro výuku skialpinismu.

Z tohoto hlediska volím lokalitu **Jizerských hor**, konkrétně horské osady **Jizerka**, která skýtá velké možnosti jak pro výlety na sněžnicích, tak jsou v blízkém dosahu i strmější trasy pro skialpinismus. Při výběru běžeckého lyžování lze využít trasu pravidelně upravované Jizerské magistrály, která touto lokalitou vede. Na rozdíl od Krkonoš, jsou v Jizerských horách přívětivější i ceny za ubytování. Pro mě je i velkou výhodou, že tuto lokalitu znám a v přípravách kurzu tedy nebudu muset věnovat tolik času poznávání okolního terénu (viz kapitola 3.6.).

#### 4.6. Právní rámec

V běžném životě se každodenně setkáváme se spoustou předpisů, zákonů, nařízení. Toto množství se ale ještě znásobuje, pokud za něco nebo někoho bereme zodpovědnost, například při pořádání nějaké pobytové akce. V mém případě akce zaměřené na sport v zimním období.

Podle Skoumala a Šebka (2011) má každá akce svého **provozovatele** (právníckou či fyzickou osobu). Provozovatel může mít najatou osobu (**organizátora**), která zajistí přípravu, průběh a likvidaci akce a zodpovídá za nezdary v těch oblastech, za které nese zodpovědnost. Mezi provozovatelem a organizátorem je uzavřena pracovněprávní smlouva. Provozovatel přebírá zodpovědnost za zranění organizátora a za případnou škodu, neprokáže-li se, že si organizátor škodu zavinil zcela sám. Dále se odpovědnost dělí podle pracovního řádu, který blíže rozvádí ustanovení zákoníku práce.

Skoumal a Šebek (2011) dále uvádějí, že je-li na sportovní akci využíván jakékoli sportovní zařízení, je povinností vlastníka vydat a zveřejnit návštěvní řád, ve kterém stanoví pravidla pro chování, vstup v tomto zařízení. *„Provozovateli majetku se ukládá povinnost zajistit bezpečnost osob a majetku v tomto zařízení.“* (Skoumal, Šebek 2011, s. 112). Podle Ligy lesní moudrosti (2005 – 2012) nese odpovědnost za činnost účastníků na akci odpovědná osoba (neboli organizátor), která je starší 18 let a to i v případě, že tato osoba není při dané činnosti přítomna. *„Odpovědná osoba se zproští odpovědnosti, jestliže prokáže, že nezanedbala žádnou svou povinnost.“* (Liga lesní moudrosti 2005 – 2012). Dále *„Před započítím jakékoli činnosti a dle potřeby i v průběhu činnosti je odpovědná osoba povinna provést poučení o bezpečnosti práce při této činnosti.“* (Liga lesní moudrosti 2005 – 2012).

Dále je z pohledu legislativy důležité zmínit i ochranu přírody. Jizerské hory jsou vyhlášené Chráněnou krajinnou oblastí a nedaleké Krkonoše, kam je možno také během túry zavítat, jsou ustanoveny Národním parkem.

Pro kurz zimní turistiky je především důležitý odstavec f (viz příloha č. 3), který upravuje možnost pohybování se pouze po vyhrazených trasách. Možnost pohybu ve „volné“, neupravené přírodě tím ale zdaleka není vyloučena. Značené turistické trasy nejsou zdaleka všechny v zimním období upravovány a tak tyto neupravované trasy skýtají možnost pohybu ve volné přírodě, ale podle předpisů a pravidel. Mimo to KRNAP povoluje oficiální skialpinistické trasy (viz kapitola 3.6.1), po kterých lze túru provozovat.

Pro kurz zimní turistiky je zásadní odstavec (1) c (viz příloha č. 2), ve kterém je upraveno chování s motorovými vozidly v chráněném území, hlavně z důvodu ubytování účastníků v chráněné krajinné oblasti a jejich dopravě na místo pobytu. Mimo to se i na chráněnou krajinnou oblast vztahuje doporučení pohybovat se po značených trasách.

## 5. Závěr

Atraktivnost pobytu v přírodě vrůstá. Lidé mají potřebu utíkat z každodenního pracovního shonu do přírody, kde relaxují, odreagují se a čerpají nové síly. Ale jak již bylo zmiňováno v úvodu, v zimním období se lidé povětšinou shlukují na upravených běžeckých nebo sjezdových tratích či ledových plochách, kde bývá lidí čím dál tím víc.

Jedním z cílů bakalářské práce bylo navrhnout a sestavit kurz, který rozšíří komfortní zónu u účastníků. Kurz byl zařazen do zimního prostředí z mnoha důvodů. Důvody lákavé pro veřejnost, jakými je pohyb v přírodě, mimo přelidněné trasy apod., jsou zmíněné v úvodu. Dalšími důvody, proč kurz řadit do zasněžených hor je fakt, že toto prostředí samo o sobě již může působit na většinu účastníků, pro které je tento kurz určen, jako částečně diskomfortní situace. Program kurzu s tímto jevem počítá a je sestaven tak, aby průměrného účastníka neodradil nudou ani přílišnými nároky. Je zaměřen pro úzkou skupinu 24 lidí ve věku 18–25 let, kteří se nebojí objevovat nové věci a poznávat nové lidi. Kurz je sestavený podle zásad skupinové dynamiky a tedy toto vše podporuje. Účastník má možnost si osvojit i základní pohybové dovednosti na výzbroji sloužící k pohybu na sněhu, objasní si otázky ohledně plánování trasy a orientace v zimní přírodě. Má možnost poznat své osobní možnosti a zjistí, co to znamená pracovat v týmu. K těmto poznatkům mu dopomohou aktivity zařazené podle zkušenostního modelu učení a tři zkušení lektori.

Všechny tyto nabyté schopnosti a dovednosti pomohou účastníkovi k uspokojení jeho potřeb v běžném životě. Účastník nebude vázaný na organizace provozující areály určené zimním sportům, ale bude si moci sám svobodně vybrat, kam jít. Většina lidí nezná možnosti vyžití, nebo nevědí jak tyto možnosti realizovat, což může přispívat i ke strachu z neznámého. Rozšíření povědomí o dalších možnostech zimního vyžití a pomoc při jejich objevování dopomáhá ke zdravému životnímu stylu obyvatelstva. Rozšíření komfortní zóny může jedinci pomoci v osobním i pracovním životě např. zvýšením zdravého sebevědomí.

## 6. Zdroje literatury

1. AC ADRENALIN CENTRUM, 2008. *AC Adrenalin centrum Liberec: sportovní a turistické potřeby, outdoor, zájezdy, expedice, ...* [online]. [cit. 2012-04-14]. Dostupné z: <http://www.adrenalin-centrum.cz/>
2. BAREŠ, Michal, 2010. *Realizace programů zážitkové pedagogiky lektory volnočasových aktivit v Junáku*. Brno. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/215378/ff\\_b/bakalarka.pdf](http://is.muni.cz/th/215378/ff_b/bakalarka.pdf). Bakalářská diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Mgr. Jan Kolář.
3. BARTÁK, Jan, 2003. *Základní kniha lektora/trenéra: jak rozvíjet vědomosti, schopnosti a dovednosti těch, kteří chtějí efektivně působit na druhé*. Praha: Votobia, 222 s. ISBN 80-722-0158-1.
4. BENDL, Stanislav. *Jak předcházet nekázni, aneb, Kázeňské prostředky*. Vyd. 1. Praha: ISV, 2004. 208 s. Pedagogika. ISBN 80-86642-14-3..
5. BULIČKA, Michal a kol., 2009. *Info@hudy: Bezpečně v přírodě a horách: zvláštní číslo 2009. Základy Skialpinismu II*. 2. rozšířené vydání. Bynovec: HUDYsport a.s., 104 s. ISBN (Brož.).
6. BRTNÍK, Jiří a Jan NEUMAN, 1999. *Zimní hry na sněhu i bez něj: [sporty a další aktivity]*. Vyd. 1. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál, 275 s. ISBN 80-717-8329-3.
7. CRR ČR, 2010-2011. *RIS: Regionální informační servis* [online]. [cit. 2012-04-08]. Dostupné z: <http://www.risy.cz>
8. ČINČERA, Jan, 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*. Vyd. 1. Praha: Grada, 115 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4719-740.
9. ČINČERA, Jan, 2009. *Skupinová dynamika*. Liberec. Dostupné z: <https://moodle.fp.tul.cz/mod/resource/view.php?id=22413>. Prezentace.
10. DOSTÁL, Jaroslav, 2010. *Outdoor training*. Olomouc. Bakalářská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Vít Dočekal.
11. DYGRÍN, Jiří a Soňa VODIČKOVÁ, 2010. Historie lyžování. In: VODIČKOVÁ, Soňa, Lada ČUŘÍKOVÁ, Jiří DYGRÍN, Aleš SUCHOMEL, Václav BITTNER. *Základy alpského a běžeckého lyžování: [učební text]*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, s. 6-13. ISBN 978-80-7372-563-1.
12. EGREDIOR O.S., 2003. Býčí kruh. In: *Egredior: Centrum rozvoje zkušenostního učení* [online]. [cit. 2012-04-18]. Dostupné z: [http://www.egredior.cz/index.php?section=article&art\\_id=24&sec\\_id=19](http://www.egredior.cz/index.php?section=article&art_id=24&sec_id=19)
13. FÖRSTER, Marek, 2011. *Penzion Kakrda* [online]. [cit. 2012-04-14]. Dostupné z: <http://www.penzionkakrda.cz/>

14. FRANC, Daniel, ZOUNKOVÁ, Daniela a MARTIN, Andy, 2007. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 201 s. Edice aktivit a her. ISBN 978-80-251-1701-9.
15. HÁJKOVÁ, Magda, 2010. *Preference forem vzdělávání ve vztahu k osobnostním charakteristikám*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce PhDr. Zdenka Stránská, PhD.
16. HANUŠ, Radek, Ota HOLEC a Vladimír SVATOŠ, ©1994. Historie a současnost pobytu a výchovy v přírodě. In: *Instruktorský slabikář*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, s. 127-148. ISSN 1210-5805.
17. HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ, 2009. *Zážitkově pedagogické učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 192 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4728-162.
18. HAUZEROVÁ, Jana, Kateřina ZUSKOVÁ a Jana MAKOŠOVÁ. *Cesta do hor*. Liberec, 2010.
19. HORSKÁ SLUŽBA ČR, 2012a. *Horská služba ČR* [online]. Špindlerův Mlýn, [cit. 2012-03-11]. Dostupné z: <http://www.hscr.cz/>
20. HORSKÁ SLUŽBA ČR, 2012b. Laviny: Základní informace o lavinách. In: *Horská služba ČR* [online]. Špindlerův Mlýn, [cit. 2012-03-08]. Dostupné z: [http://www.hscr.cz/index.php?option=com\\_content&task=view&id=552&Itemid=18](http://www.hscr.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=552&Itemid=18)
21. HUDYSPORT A.S., 2012. Skialpinismus: Když se řekne skialpinismus. In: *G2* [online]. [cit. 2012-03-26]. Dostupné z: [http://www.g2.cz/cs/xtreme/vybaveni/2\\_4.shtml](http://www.g2.cz/cs/xtreme/vybaveni/2_4.shtml)
22. JIRÁSEK, Ivo, 2004. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. In: *Artefiletika* [online]. [cit. 2012-03-13]. Dostupné z: <http://www.artefiletika.cz/modules/articles/article.php?id=65>
23. KASPER, Tomáš a Dana KASPEROVÁ. *Dějiny pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 224 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4724-294.
24. KIRCHNER, Jiří, 2009. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 135 s. ISBN 978-802-5125-625.
25. KLEČKA, Igor, 2008. *Skupinová dynamika v zážitkových kurzech*. Brno. Dostupné z: [is.muni.cz/th/108817/ff\\_m/Diplomova\\_prace\\_-\\_Klecka.doc](http://is.muni.cz/th/108817/ff_m/Diplomova_prace_-_Klecka.doc). Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce doc. PhDr. Bohumíra Lazarová, Ph.D.
26. KLUB ČESKÝCH TURISTŮ, 2005-2011. *Klub českých turistů* [online]. [cit. 2012-03-31]. Dostupné z: <http://www.kct.cz>
27. KORVAS, Pavel a Jan DOŠLA, 2007. *Zimní turistika na sněžnicích* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií MU [cit. 2012-01-21]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fspjs/js08/sneznice/index.html>

28. KVASNICA, Jaroslav, 2010. *Musa pedestris aneb Abeceda dog – trekkingu (3.)*. In: *Ifauna - největší chovatelský web v ČR: největší chovatelský web v ČR* [online]. Brno. [cit. 2012-01-16]. Dostupné z: <http://www.ifauna.cz/clanek/psi/musa-pedestris-aneb-abeceda-dog-trekkingu-3/5185/>
29. LIGA LESNÍ MOUDROSTI, 2005 - 2012. *Liga lesní moudrosti* [online]. Praha [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://www.woodcraft.cz>
30. *Lipnické metodické listy*, 1992. Praha: Prázdninová škola Lipnice, roč. 1, č. 1. ISSN 1210-5805.
31. MIKOŠKA, Jaroslav, 2006. *Outdoorové sporty*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 116 s. ISBN 80-251-0896-1.
32. MINISTRESTVO ZAHRANIČÍ, 2010. Tramping. In: Česká republika - oficiální web ČR [online]. [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://www.czech.cz/cz/Zivot-a-prace/Jak-se-zije-v-CR/Volny-cas/Tramping>
33. NEILL, James, 2008. Challenge by Choice. *Experiential Learning & Experiential Education: Philosophy, theory, practice & resources* [online]. [cit. 2012-02-18]. Dostupné z: <http://wilderdom.com/ABC/ChallengeByChoice.html>
34. NEUMAN, Jan, 2011a. Současné problémy v oblasti zvané "outdoor". In: Outdoor 2011: sborník příspěvků z konference učitelů vysokých škol, kateder tělesné výchovy a sportu pořádané v Brně 5.5.2011a. V Tribunu EU vyd. 1. Brno: Tribun EU, s. 7-12. Knihovnicka.cz. DOI: 978-80-263-0015-1.
35. NEUMAN, Jan, 2011b. *Úvodní kapitoly pro teorii a metodiku kurzů výchovy v přírodě*. Praha: Projekt Odyssea. ISBN 978-80-87145-41-8. Dostupné z: <http://www.odyssea.cz/soubory/odyssea-neuman.pdf>
36. OUTWARD BOUND - ČESKÁ CESTA S.R.O, 1993. *Outward Bound - Česká cesta* [online]. Praha, [cit. 2012-04-07]. Dostupné z: <http://ceskacesta.cz>
37. PALA, Jan, Iva FIALOVÁ a kol., 2010. *Hory a sněh: techniky pohybu v zimních horách*. 1. vyd. Praha: Epoque, 308 s. ISBN 9788074250293 (Váz.).
38. PALÁN, Zdeněk, 1997. *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: DAHA, 159 s. ISBN 80-902-2321-4.
39. PALÁN, Zdeněk, 2003. *Základy andragogiky*. Praha: Vysoká škola J.A. Komenského. 199 s. ISBN 80-86723-03-8.
40. PANICUCCI, Jane, 2007. Cornerstones of Adventure Education. In: PROUTY, Dick, Rufus COLLINSON a Jane PANICUCCI. *PROJECT ADVENTURE. Adventure Education: Theory and Applications*. Champaign, IL: Human Kinetics, s. 33-48. ISBN 978-073-6061-797.
41. PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA LIPNICE, 1977 - 2012. Prázdninová škola Lipnice [online]. [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://www.psl.cz>
42. RADEK KUČERA & DAUGHTER, 2005-2006. *ABZ slovník cizích slov* [online]. [cit. 2012-02-13]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>

43. SEMORÁD, Jan, 2010. Matyáš Žďárský. In: *Klub klaret* [online]. Praha: Maxdorf [cit. 2012-01-16]. Dostupné z: <http://klub.slovníky.cz/clanek/matyas-zdarsky>
44. SCHNEEWEIß, Christian, 2007. *Sněžnice*. 1. vyd. Praha: Grada, 96 s. Aktivní dovolená. ISBN 978-802-4718-729.
45. SKOUMAL, Jiří a Luděk ŠEBEK, 2011. Bezpečnost při outdoorových aktivitách. In: *Outdoor 2011: sborník příspěvků z konference učitelů vysokých škol, kateder tělesné výchovy a sportu pořádané v Brně 5.5.2011*. V Tribunu EU vyd. 1. Brno: Tribun EU, 108 - 116. Knihovnicka.cz. DOI: 978-80-263-0015-1 (BROŽ.). Dostupné z: <http://www.vyzvovesporty.upol.cz/download/sbornik-vs.pdf#page=76>
46. SOUMAR, Libor a Emil BOLEK, 2001. *Běh na lyžích: výbava, technická příprava, klasika, bruslení*. 1. vyd. Praha: Grada, 130 s. ISBN 80-247-0015-8.
47. SPRÁVA KRNAP, 2010. *Správa Krkonošského národního parku: Člověk a příroda* [online]. Vrchlabí [cit. 2012-03-28]. Dostupné z: <http://www.krnep.cz/>
48. ŠRÁMKOVÁ, Jitka, 2011. Na Šumavě vyznačili sedm nových tras pro skialpinisty. In: *IDNES.cz: /Plzeňský kraj* [online]. [cit. 2012-04-08]. Dostupné z: [http://plzen.idnes.cz/na-sumave-vyznacili-sedm-novych-tras-pro-skialpinisty-p1v-/plzen-zpravy.aspx?c=A111110\\_164022\\_plzen-zpravy\\_alt](http://plzen.idnes.cz/na-sumave-vyznacili-sedm-novych-tras-pro-skialpinisty-p1v-/plzen-zpravy.aspx?c=A111110_164022_plzen-zpravy_alt)
49. ŠOLC, Václav, 1989. *Indiánské historie*. Vyd. 2. Praha: Československý spisovatel, 428 s. ISBN 80-202-0066-5.
50. TRŽICKÝ, Martin, 1997-2012. *Jizerské hory: ... všechno co jste chtěli vědět o Jizerkách, ale báli jste se zeptat* [online]. [cit. 2012-04-08]. Dostupné z: <http://www.jizerky.eu>
51. VEČEŘOVÁ – PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK, 2008. Stres, eustres a distres. In: *Interní medicína pro praxi: Mezioborové přehledy. roč. 10(č. 4)*, 188 - 192. Dostupné z: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>
52. Vyhláška č. 1/1999 Z.z., o Návštevnom poriadku Tatranského národného parku. In: *Návštevny poriadok TANAP-u* [online]. 1999 [vid. 29. 6. 1999]. Dostupné z: <http://www.tanap.org/download/navstevny-poriadok-tanapu.pdf>
53. UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ, 2005. Výkladový slovník. In: *Kognitivní server: Univerzita Hradec Králové* - <http://cogn.uhk.cz> [online]. [cit. 2012-04-02]. Dostupné z: <http://fim.uhk.cz/cogn/?Module=dictionary&TypeSearch=1&Str=identita>
54. Zimní turistika. KORVAS, Pavel a Jan DOŠLA, 2007. Zimní turistika na sněžnicích: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [online]. Brno [cit. 2012-01-18]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/zimtur/web/pages/zimni\\_turistika.html](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/zimtur/web/pages/zimni_turistika.html)
55. ŽANDA, Jan. 2003. Jean Jacques Rousseau. In: *Velikáni.cz: referáty, životopisy, díla, zajímavosti* [online]. [cit. 2012-03-14]. Dostupné z: <http://www.velikani.cz/index2.php?zdroj=rousseaujj&kat=litfr>



## 7. Zdroje obrázků

### 1. Obrázek:

VOTAVA, Jiri, 8. 9. 2008. Teoretické základy: Zkušenostní učení: jak se můžeme učit na problémech, které řešíme ve školách? In: *Prosolva: A support to problem solving for educational teams* [online]. 8. 9. 2008 [cit. 2012-04-01]. Dostupné z: <http://prosolva.org/spip/spip.php?article167>

### 2. Obrázek:

HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ, 2009. *Zážitkově pedagogické učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 192 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4728-162.

### 3. Obrázek:

ČINČERA, Jan, 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*. Vyd. 1. Praha: Grada, 115 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4719-740.

### 4. Obrázek:

ČINČERA, Jan, 2009. *Skupinová dynamika*. Liberec. Dostupné z: <https://moodle.fp.tul.cz/mod/resource/view.php?id=22413>. Prezentace.

### 5. Obrázek:

ADRENALIN CENTRUM S.R.O., 2008. Bambusové sněžnice CANADA 5. In: *ADRENALIN CENTRUM s.r.o.: olomoucký outdoorový e-shop* [online]. [cit. 2012-04-01]. Dostupné z: <http://www.vseprooutdoor.cz/product/bambusove-sneznice-canada-5:2183/>

### 6. Obrázek:

OUTDOOROVÝ OBCHOD, s.r.o., © 2010. Sněžnice Sasquetch V ráčny. In: *Affekt.cz* [online]. [cit. 2012-04-01]. Dostupné z: <http://www.affekt.cz/sasquetch-sneznice-sneznice-sasquetch-v-racny-334.html>

### 7. Obrázek:

BALAJ, Kamil, 2010. *Sněžnice - typy, konstrukce a použití*. In: PETR, Ivo. *Treking: Turistický a outdoorový portál* [online]. Ostrava, 4.12.2010 [cit. 2012-01-16]. Dostupné z: <http://www.treking.cz/testy/sneznice.htm>

### 8. Obrázek:

LIDOVKY.CZ., 2011. Okolo Špičáku povede pět tras pro skialpinisty. In: *Lidovky.cz: Zpravodajský server Lidových novin* [online]. [cit. 2012-04-21]. Dostupné z: [http://cestovani.lidovky.cz/okolo-spickaku-povede-pet-tras-pro-skialpinisty-f5d/-na-lyzich.asp?c=A111110\\_130616\\_na-lyzich\\_glu](http://cestovani.lidovky.cz/okolo-spickaku-povede-pet-tras-pro-skialpinisty-f5d/-na-lyzich.asp?c=A111110_130616_na-lyzich_glu)

### 9. Obrázek:

HUDY SPORT A.S., © 2012. Winter Tour Set. In: *Hudy* [online]. [cit. 2012-04-01]. Dostupné z: [http://pardubice.hudy.cz/lopaty\\_sondy\\_vyhledavace/55023,winter-tour-set.html?fBr=4&fA6=4&fPt=9290](http://pardubice.hudy.cz/lopaty_sondy_vyhledavace/55023,winter-tour-set.html?fBr=4&fA6=4&fPt=9290)

## **8. Přílohy**

### **Seznam příloh:**

- 1) **PŘÍLOHA: ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ KURZU ..... I**
- 2) **PŘÍLOHA: PRŮBĚŽNÉ HODNOCENÍ KURZU ..... IV**
- 3) **PŘÍLOHA: ZÁKON O OCHRANĚ PŘÍRODY A KRAJINY ..... V**
- 4) **PŘÍLOHA: PODROBNÁ NÁPLŇ KURZU ..... IX**

## 1) Příloha: Závěrečné hodnocení kurzu

### Závěrečné hodnocení

*Tento hodnoticí list je pro nás velmi důležitý. Prosím, zodpovězte na každou otázku co nejkonkrétněji. Vaše upřímné odpovědi pomohou zlepšit naši práci. Vyplnění tohoto listu je anonymní.*

#### Doplň tabulku:

1. Jak celkově hodnotíte kurz? (ohodnot' známkou jako ve škole): 1 2 3 4 5

	známky
Celková úroveň	
Prostředí kurzu	
Organizace kurzu	
Úroveň lektorů	
Úroveň získaných informací	

2. Prosím, zdůvodněte a napište konkrétní důvod pro Vaše hodnocení **celkové úrovně** kurzu:

.....

.....

.....

.....

3. Která část akce Vás **nejvíce zaujala**?

.....

.....

.....

.....

4. Která část akce Vás naopak **nejméně zaujala**?

.....

.....

.....

.....

5. Jaké bylo vaše **očekávání** na začátku akce a nakolik se splnilo?

.....

.....

.....

.....

6. Ohodnoť lektory: (ohodnoť známkou jako ve škole): 1 2 3 4 5

	<i>Jméno lektora, známky:</i>		
	<i>Lektor:</i>	<i>Lektor:</i>	<i>Lektor:</i>
Zřetelnost vyjadřování			
Schopnost zaujmout			
Schopnost vysvětlit problém			
Odborná úroveň			
Přístup lektora k vám osobně			
Přístup lektora ke skupině			
Připravenost			

7. Jak vám vyhovovala zvolená **metoda vzdělávání**? Máte nějaké výtky a připomínky?

.....

.....

.....

.....

8. Jaké bylo Vaše **očekávání** na začátku akce a nakolik se splnilo?

.....

.....

.....

.....

9. Ovlivní zkušenosti získané na kurzu Váš způsob chování v horách v budoucnosti?

.....

.....

.....

.....

10. Další Vaše postřehy, návrhy, připomínky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ještě jednou Vám děkujeme za upřímné vyplnění tohoto hodnotícího listu.*

(Hanuš, Chytilová 2009)

## 2) Příloha: Průběžné hodnocení kurzu

Ohodnot' lektory a osobní přínos z aktivit: (ohodnot' známkou jako ve škole): 1 2 3 4 5

	<i>Jméno lektora, známky:</i>		
	<i>Lektor:</i>	<i>Lektor:</i>	<i>Lektor:</i>
Schopnost zaujmout			
Schopnost vysvětlit problém			
Odborná úroveň			
Přístup lektora ke skupině			
Připravenost			
<i>Aktivita:</i>			<i>Známka:</i>
<i>Prostor pro další sdělení a připomínky:</i>			

### 3) Příloha: Zákon o ochraně přírody a krajiny

Podle zákona č. 114/1992 Sb. o ochraně přírody a krajiny, hlavy druhé, § 15 Národní parky je **Národní park** definován následovně:

*„(1) Rozsáhlá území, jedinečná v národním či mezinárodním měřítku, jejichž značnou část zaujímají přirozené nebo lidskou činností málo ovlivněné ekosystémy, v nichž rostliny, živočichové a neživá příroda mají mimořádný vědecký a výchovný význam, lze vyhlásit za národní parky.*

*(2) Veškeré využití národních parků musí být podřízeno zachování a zlepšení přírodních poměrů a musí být v souladu s vědeckými a výchovnými cíli sledovanými jejich vyhlášením.*

*(3) Národní parky, jejich poslání a bližší ochranné podmínky se vyhláší zákonem.“*

(Liga lesní moudrosti 2005 – 2012)

Na celém území, které je prohlášeno za **národní park**, je zakázáno:

- a) „hospodařit na pozemcích způsobem vyžadujícím intenzivní technologie, zejména prostředky a činnosti, které mohou způsobit podstatné změny v biologické rozmanitosti, struktuře a funkci ekosystémů anebo nevratně poškozovat půdní povrch,*
- b) zneškodňovat odpady, které mají původ mimo území národního parku a zneškodňovat ostatní odpady mimo místa vyhrazená se souhlasem orgánu ochrany přírody,*
- c) tábořit a rozdělovat ohně mimo místa vyhrazená orgánem ochrany přírody,*
- d) vjíždět a setrvávat s motorovými vozidly a obytnými přívěsy mimo silnice a místní komunikace a místa vyhrazená se souhlasem orgánu ochrany přírody, kromě vjezdu a setrávání vozidel orgánů státní správy, vozidel potřebných pro lesní*

- a zemědělské hospodaření, obranu státu a ochranu státních hranic, požární ochranu, zdravotní a veterinární službu a vozidel vodohospodářských organizací,*
- e) pořádat a organizovat hromadné sportovní, turistické a jiné veřejné akce a provozovat vodní sporty mimo místa vyhrazená se souhlasem orgánu ochrany přírody,*
  - f) provozovat horolezectví a létání na padácích a závěsných kluzácích a jezdit na kolech mimo silnice, místní komunikace a místa vyhrazená se souhlasem orgánu ochrany přírody,*
  - g) sbírat rostliny kromě lesních plodů či odchyťovat živočichy, není-li stanoveno jinak v tomto zákoně, bližších ochranných podmínkách či návštěvním řádu národního parku,*
  - h) povolovat nebo uskutečňovat záměrné rozšiřování geograficky nepůvodních druhů rostlin a živočichů,*
  - i) zavádět intenzivní chovy zvěře, například obory, farmové chovy a bažantnice, kromě záchranných chovů, a používat otrávených návnad při výkonu práva myslivosti,*
  - j) měnit stávající vodní režim pozemků,*
  - k) stavět nové dálnice, silnice, železnice, průmyslové stavby, sídelní útvary, plavební kanály, elektrická vedení velmi vysokého napětí a dálkové produktovody,*
  - l) provádět chemický posyp cest,*
  - m) těžit nerosty, horniny a humolity kromě stavebního kamene a písku pro stavby na území národního parku,*
  - n) pořádat vyhlídkové lety motorovými vzdušnými dopravními prostředky,*
  - o) měnit dochované přírodní prostředí v rozporu s bližšími podmínkami ochrany národního parku.“*

(Liga lesní moudrosti 2005 – 2012)



Zákon č. 114/1992 Sb. o ochraně přírody a krajiny také upravuje ochranné podmínky **chráněné krajinné oblasti**, které jsou následující:

*(1) Na celém území chráněných krajinných oblastí je zakázáno*

- a. zneškodňovat odpady mimo místa vyhrazená se souhlasem orgánu ochrany přírody,*
- b. tábořit a rozdělávat ohně mimo místa vyhrazená se souhlasem orgánu ochrany přírody,*
- c. vjíždět a setrvávat s motorovými vozidly a obytnými přívěsy mimo silnice a místní komunikace a místa vyhrazená se souhlasem orgánu ochrany přírody, kromě vjezdu a setrávání vozidel orgánů státní správy, vozidel potřebných pro lesní a zemědělské hospodaření, obranu státu a ochranu státních hranic, požární ochranu a zdravotní a veterinární službu,*
- d. povolovat nebo uskutečňovat záměrné rozšiřování geograficky nepůvodních druhů rostlin a živočichů,*
- e. používat otrávených návnad při výkonu práva myslivosti,*
- f. stavět nové dálnice, sídelní útvary a plavební kanály,*
- g. pořádat automobilové a motocyklové soutěže,*
- h. provádět chemický posyp cest,*
- i. měnit dochované přírodní prostředí v rozporu s bližšími podmínkami ochrany chráněné krajinné oblasti.*

*(2) Na území první zóny chráněné krajinné oblasti je dále zakázáno*

- a. umisťovat a povolovat nové stavby,*
- b. povolovat a měnit využití území,*
- c. měnit současnou skladbu a plochy kultur, nevyplývá-li změna z plánu péče o chráněnou krajinnou oblast,*
- d. hnojit pozemky, používat kejdu, silážní šťávy a ostatní tekuté odpady,*

*e. těžit nerosty a humolity.*

*(3) Na území první a druhé zóny chráněné krajinné oblasti je dále zakázáno*

- a. hospodařit na pozemcích mimo zastavěná území obcí způsobem vyžadujícím intenzivní technologie, zejména prostředky a činnosti, které mohou způsobit podstatné změny v biologické rozmanitosti, struktuře a funkci ekosystémů anebo nevratně poškozovat půdní povrch, používat biocidy, měnit vodní režim či provádět terénní úpravy značného rozsahu,*
- b. zavádět intenzivní chovy zvěře, například obory, farmové chovy, bažantnice,*
- c. pořádat soutěže na jízdních kolech mimo silnice, místní komunikace a místa vyhrazená se souhlasem orgánu ochrany přírody.*

(Liga lesní moudrosti 2005 – 2012)

#### 4) Příloha: Podrobná náplň kurzu

čas	aktivita	pomůcky
<b>1. DEN</b>		
15:30 - 17:30	Příjezd účastníků na Jizerku, Penzion Kakrda, ubytování na pokojích.	
17:30 - 18:00	<u>Krátký úvod</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Představení jednotlivých lektorů</li> <li>Seznámení účastníků s řádem chaty a s časovým rozvrhem plánovaného programu</li> </ul>	
18:00 - 19:00	<i>večeře</i>	
19:00 - 20:00	<u>Seznamovací hry</u> + zmínění principu dobrovolnosti <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Toaletní papír</b> Lektor sděluje účastníkům: „<i>Bohužel, stala se taková nepříjemná věc. Nevím jak je to možné, ale na chatě došly zásoby toaletního papíru. Nový toaleták dovezou až zítra. Proto prosím, utrhněte si z této poslední roličky tolik, kolik si myslíte, že budete potřebovat. Prosím, uvědomte si ale, že tu nejste jediní a toaleták by měl vystačit pro všechny.</i>“ Lektor poté obejde každého, aby si utrl tolik, kolik potřebuje (snaží se trochu regulovat množství). Hra spočívá v tom, že každý musí o sobě říci tolik informací, kolik si utrl čtverečků toaletního papíru</li> <li><b>Batůžky</b> Každý z účastníků si na papír nakreslí obrys batohu a napíše do něho tři věty o sobě. Jedna z nich by měla být nepravdivá. Batoh s větami si připevní na záda. Poté se účastníci pohybují v prostoru a čtou si věty ostatních, a vždy udělají čárku k větě, která se jim zdá, že je nepravdivá.</li> <li><b>Zip – zap</b> účastníci sedí v kruhu na židlích a lektor je uprostřed. Když lektor ukáže na někoho v kruhu a řekne ZIP- hráč musí říct jméno spoluhráče sedící po pravici, když řekne ZAP – hráč musí říct jméno spoluhráče po jeho levici. Když hráč, stojící ve středu kruhu, řekne ZIP-ZAP, musí si všichni hráči vyměnit místo. Smí si sednout i hráč stojící uprostřed. Když vyzvaný hráč splete jméno, jde do středu kruhu.</li> </ul>	Toaletní papír, Papíry A4, fixy, připínací špendlíky
20:00 - 21:00	<u>Přednáška o skialpinismu a sněžnicích</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Historie, techniky pohybu na sněžnicích a skialpinistických lyžích, dnešní využití</li> </ul>	Prezentace, data-projektor, Pc

2. DEN		
7:30 - 8:45	Snídaně	
8:45 - 12:00	<p><u>Výuka pohybu na sněžnicích a skialpinismu</u>  Krátká rozcvička. Následuje rozdělení skupin na dvě poloviny (výuka probíhá zároveň).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Skialpinismus – 1. Polovina</b>  Účastníci se seznámí s pohybem na skialpových lyžích, naučí se nasazovat stoupací pásy, povolovat a upevňovat patu vázání. Po vyzkoušení pohybu na kratší vzdálenosti okolo chaty si účastníci zahrají hru EVAKUACE:  <i>„Lyžaři se volně pohybují ve vymezeném čtverci (jeho velikost je dána počtem lyžařů, např. 15 x 15 m pro skupinu 12 lyžařů). Každý má přiděleno své číslo. Během tohoto volného pohybu není dovoleno zastavování. Uprostřed hracího území je zabodnuta hůl s praporkem. V nečekaném okamžiku zavolá vedoucí nahlas číslo, např. devět. Hráč s číslem devět se snaží vytrhnout ze středu hůl s praporkem a co nejrychleji s ní vyjet za hranice území. Signál „stop“ je pro prcháající příkazem k okamžitému zastavení. Poté má lyžař s devítkou jednu minutu na to, aby si vyrobil sněhové koule a pokusil se odkudkoli z vymezeného prostoru zasáhnout některého z uprchlých hráčů. Ti mohou uhýbat před letící koulí, ale lyže musí zůstat na místě. Házející nesmí překročit hranici území, jinak je hod (zásah) neplatný. Za každý zásah získává jeden bod. Nesmí mířit dvakrát na téhož lyžaře. Během hry vedoucí střídá čísla stejně často. Vítězí lyžař s nejvyšším počtem bodů.“</i>  (Brtník, Neuman 1999, s. 76)  Poté se vydají na kratší trasu po okolí.</li> <li> <b>Sněžnice – 2. Polovina</b>  Účastníci se naučí nasazovat sněžnice na nohu, vysvětlí si způsoby chůze, které si sami vyzkouší na kratší túře po okolí.  Po návratu k chatě jsou účastníci rozděleni do tří skupin, které mezi sebou budou soutěžit ve štafetovém běhu a zdolávání překážkové dráhy.</li> </ul>	Sněžnice, skialpové lyže, stoupací pásy, hole, kužely na vyznačení branek, lehký gumový míč
12:00 - 14:30	Oběd	
14:30 - 16:00	<p><u>Osvojení pohybu na sněžnicích a skialpinismu</u>  Skupiny jsou stejné jako v dopoledním bloku a postupují v osvojování stejného druhu zimní turistiky.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Skialpinismus – 1. Polovina</b>  Výlet do okolí, osvojení si základních pohybových dovedností na skialpových lyžích. </li> <li> <b>Sněžnice – 2. Polovina</b>  Výlet do okolí. </li> </ul>	

30 min	<i>Pauza</i>	
16:30 - 17:15	<u>Dohoda o vzájemném respektování</u> Účastníci jsou rozděleni losováním do 5 skupin a každá skupina rozepisuje jedno z témat: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pečuj o sebe a o ostatní</li> <li>• Jdi dál</li> <li>• Buď poctivý</li> <li>• Buď v bezpečí</li> <li>• Buď tady</li> </ul> Nakonec se na bodech musí všichni účastníci shodnout, a zapíší se do siluety obkresleného jednoho člena na archu velkého papíru (více viz kapitola 2.3.2.).	Losovátka, Balící papír, fixy, tužky, malé papíry
17:15 - 18:00	<u>Myšlenková mapa</u> Účastníci jsou znovu rozlosováni, tentokrát pouze do 4 skupin a jsou vyzváni, aby na téma: <i>BEZPEČNOST V HORÁCH</i> sestavili myšlenkovou mapu na papír. V každé skupině mají za úkol provázat a bodově rozepsat jednotlivá navržená hesla na výše zmíněné téma.	Balící papír, fixy
18:00 – 19:00	<i>večeře</i>	
19:00 – 20:30	<u>První pomoc</u> Účastníci získají základní vědomosti o první pomoci, při podchlazení, krvácení, mdlobách, zlomenině vše si prakticky vyzkouší. Dozví se, kde hledat pomoc – zásadní telefonní čísla, jak komunikovat s vrtulníkem...	

3. DEN		
7:30 - 8:45	<i>Snídaně</i>	
8:45 - 12:00	<p>Výuka pohybu na sněžnicích a skialpinismu</p> <p>Krátká rozcvička. Následuje rozdělení skupin na dvě poloviny (výuka probíhá zároveň). Polovina, která se učila předešlý den skialpinismu má dnes sněžnice a naopak.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Skialpinismus – 2. Polovina</b>  Účastníci se seznámí s pohybem na skialpových lyžích, naučí se nasazovat stoupací pásy, povolovat a upevňovat patu vázání. Po vyzkoušení pohybu na kratší vzdálenosti okolo chaty si účastníci zahrají hru EVAKUACE (viz předešlý, 2. den)  Poté se vydají na kratší trasu po okolí. </li> <li> <b>Sněžnice – 1. Polovina</b>  Účastníci se naučí nasazovat sněžnice na nohu, vysvětlí si způsoby chůze, které si sami vyzkouší na kratší túře po okolí.  Po návratu k chatě jsou účastníci rozděleni do tří skupin, které mezi sebou budou soutěžit ve štafetovém běhu a zdolávání překážkové dráhy. </li> </ul>	Sněžnice, skialpové lyže, stoupací pásy, hole,
12:00 - 14:30	<i>Oběd</i>	
14:30 - 16:00	<p><u>Důvěra</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Cesta důvěry na sněžnicích</b>  Účastníci mají za úkol projít ve dvojicích předem vytyčenou trasu. Vždy má jeden z dvojice zavázané oči a druhý ho slovně naviguje. Nesmí se ho dotknout. V polovině trasy se účastníci vymění. Tímto způsobem dojdou na volné prostranství, kde je vytyčené hřiště na slepý fotbal. </li> <li> <b>Slepý fotbal se sněžnicemi</b>  Účastníci jsou náhodně rozděleni do dvou týmů (způsob: první, druhý). Poté si tým vymýšlí jméno – formuje se týmová identita. V každém týmu jsou opět dvojice, jeden z dvojice má zavázané oči. Jen slepí hráči mohou kopnout do míče, vidoucí partner je slovně naviguje. Nejsou brankáři a nehraje se na ofsajd. Za brankou se hrát může, ale gól platí jen zepředu branky. Hraje se s dvěma míči 2x 10 minut, po 10 minutách se mění strany a dvojice si prohazují šátky a role slepce. Když hraje vidoucí hráč, je se svou slepou dvojicí vyloučen na 1 min na trestnou lavici. Jsou zapotřebí 3 rozhodčí a jeden, který hlídá čas na trestné lavici, dva hlídají pravidla hry. Bezpečnost – slepí mají nárazníky. Kop do výšky je zakázán, míč musí zůstat na zemi, když vylétne, rozhodčí zastaví hru a diskvalifikuje na minutu. Nesmí se s míčem skákat. Vidoucí se nesmí slepých dotýkat.  (Zdroj: Kurz globální výchovy a Brtník, Neuman 1999) </li> <li> <b>Debriefing obou aktivit</b>  Po příchodu do chaty jdou všichni účastníci rovnou do společenské místnosti, tam jsou připravené kartičky s obrázky medvědů. Účastníci jsou vyzváni, aby si vybrali kartičku s medvědem, který charakterizuje jeho pocit. Poté se účastníci seskupí ve skupinkách s podobnými medvědy, kde rozeberou, proč mají zrovna tento typ medvěda. Následně reprezentují názor skupiny.  (Zdroj: Kurz globální výchovy 2010) </li> </ul>	Fáborky, kužely na vytyčení trasy, píšťalka, kužely na vyznačení branek, 2x lehký gumový míč

30 min	<i>Pauza</i>	
16:30 - 18:00	<u>Bezpečnost pohybu v horách</u> Řízená diskuse skupin z předešlého dne. Skupiny jsou stejné jako v aktivitě „myšlenkové mapy“. Jednotlivé skupiny jsou vyzvány ke kritickému rozebrání svých myšlenkových map, které konfrontují nejdříve dvě skupiny spolu, poté mají všichni účastníci dohromady za úkol sestavit graf, na kterém zaznamenají jednotlivé body z myšlenkových map podle toho, jak je 1. pro ně reálné tyto zásady dodržovat a 2. jak jsou účinné z pohledu vlastní bezpečnosti. Cílem této aktivity je otevřít diskusi o tématu, které se v kurzu ještě mnohokrát objeví.	
18:00 – 19:00	<i>večeře</i>	
19:00 – 20:30	<u>Teorie vytvoření záhrabu a plánování tras</u> Aktivita přednáškového typu. V první části se účastníci dozvědí technické údaje o záhrabu, aby si ho mohli druhý den osobně vyzkoušet. Ve druhé části využívají již otevřené téma bezpečnosti v horách, ke stanovení zásad úspěšného plánování tras.	

4. DEN		
7:30 - 8:45	<i>Snídaně</i>	
9:00 – 11:00	<u>Vytvoření záhrabu</u> Skupina účastníků se libovolně rozdělí na 5-6 členné a v okolí chaty se snaží najít vhodné místo k vytvoření záhrabu. Lektori jednotlivé skupiny obcházejí a radí jim. Poté se jednotliví účastníci seskupí do tří skupin a vyzkouší si práci s lavinovým vyhledávačem a sondou.	6 lopata, 3x sonda, 3x vyhledávač
11:00 - 12:00	<u>Sněhová bitva</u> Aktivita, která slouží k vybouření skupiny v její bouřlivé fázi, případně k odreagování a uvolnění jednotlivých členů. Po vytvoření záhrabů jsou účastníci rozděleni do tří skupin, kdy každá skupina má za úkol vybrat si jeden z vytvořených záhrabů, umístit k němu svoji vlajku, ubránit ho a zároveň „dobít“ záhrab jiný. Protivníka lze vyřadit ze hry tak, že mu přečtou číslo předem přidělané na čele.	Číslo, vlajka
12:00 - 14:30	<i>Oběd</i>	
14:30 - 16:00	<u>Osvojení pohybu na sněžnicích a skialpinismu</u> Skupiny jsou stejné jako v dopoledním bloku a postupují v osvojování stejného druhu zimní turistiky. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Skialpinismus – 1. Polovina</b> Výlet do okolí, osvojení si základních pohybových dovedností na skialpových lyžích.</li> <li>• <b>Sněžnice – 2. Polovina</b> Výlet do okolí.</li> </ul>	
30 min	<i>Pauza</i>	
16:30 - 18:00	<u>Spolupráce I</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Komiksový příběh</b> Účastníci jsou rozděleni do 4 skupin (stejně skupinky spolu budou plánovat a realizovat závěrečný výlet). Každá skupina má k dispozici fotoaparát a po krátké filmové motivační komiksové scéně (např. z filmu „Kdo chce zabít Jessii“) jsou účastníci vyzváni, aby vymysleli a nafotili vlastní komiks, který po večeri promítnou ostatním. (Zdroj: Hnutí GO!, Kurz motivace a uvádění her)</li> </ul>	4x fotoaparát, dataprojektor, notebook
18:00 – 19:00	<i>večeře</i>	
19:00	<u>Prezentace komiksů</u> Jednotlivé skupinky promítnou svou komiksovou tvorbu.	dataprojektor
	<u>Přespání v záhrabu</u> Záhraby jsou ještě před spaním zkontrolovány lektory, případně doupraveny, nebo vykopány nové. Kdokoli může v noci přijít zpět do chaty.	



5. DEN		
7:30 - 8:45	<i>Snídaně</i>	
8:45 – 10:00	<p><u>Spolupráce II</u> Výlet na sněžnicích, ve kterém se objevují tyto aktivity:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Býčí kruhy</b> „Účastníci se vyrovnávají s úkolem udržet v rovnováze míček. Vše ovládají pomocí jemného mechanismu provázků, jímž ovládají kroužek, v jehož středu je míček umístěn.“ (Egredior o.s. 2003). Tímto principem mají účastníci za úkol projít danou trasu v co nejkratším čase.</li> <li>• <b>Výlet do hor</b> „Vyzveme skupinu, aby se chopila připraveného dlouhého lana. Každý se musí chytit oběma rukama. Doporučený rozestup je asi jeden metr. Poté jim vedoucí vysvětlí jeden ze základních jednodušších uzlů a dá možnost skupině si společně daný uzel vyzkoušet. Zakázáno je přehmatávání, posouvání se po laně nebo jeho úplné puštění. Upozorníme skupinu na skutečnost, že budou pravděpodobně potřebovat podlézat nebo naopak přelézat lano a někdy i jiné účastníky.“ (Hauzerová, Zuzsková, Makošová 2010).</li> <li>• <b>Debriefing</b> Debriefing obou aktivit je metodou teploměru, kde se každý z účastníků postaví k lanu buď podle toho jak se cítil zapojen nebo podle toho, jak velká byla jeho role ve skupině (Hauzerová, Zuzsková, Makošová 2010).</li> </ul>	Býčí kruhy, stopky, fábory na vytyčení trasy.
10:00 - 12:00	<p><u>Běžecké lyžování, ověření schopností, nácvik</u> Vzhledem k odpolední aktivitě je zde blok pro ověření schopností pohybování se na běžkách. V tomto bloku se účastníci vydají na běžeckých lyžích na kratší výlet, kde jsou buď s běžeckou technikou seznámeni, nebo ověří mázu na odpolední aktivitu.</p>	
12:00 - 14:30	<i>Oběd</i>	
14:30 - 16:00	<p><u>Výlet na běžkách</u> (První fáze Kolbova cyklu učení – praktickou zkušenost) Skupinky účastníků dostanou mapu a GPS navigaci, aby se sami zorientovali v terénu a došli na předem určené místo. Skupinky jsou tři, s každou jde jeden lektor.</p>	Mapa, GPS
30 min	<i>Pauza</i>	
16:30 - 18:00	<p><u>Reflexe</u> (Druhá fáze Kolbova cyklu učení – Reflexe) Reflexe je vedena formou filmového pásma, kdy každý řekne jednu větu. Úkolem účastníků je připravit hlášení o misi. Protože se na ní musí podílet všichni, řekne každý jednu větu o průběhu, další časově naváže. Účastníci by měli být co nejpodrobnější – detailně popsat prvotní jednání, neúspěšné pokusy, případné adaptace plánu atd. (Zdroj: Kurz globální výchovy 2010)</p> <p><u>Orientace v přírodě</u> (Třetí částí Kolbova cyklu učení – zobecnění) Řízená diskuse, při které dojde k objasnění otázek účastníkům a představení dalších možností jak se v přírodě orientovat.</p>	
18:00 – 19:00	<i>večeře</i>	
19:00 – 20:30	<p><u>Plánování trasy v týmu</u> Účastníci dostanou za úkol získané informace z celého kurzu zúročit a naplánovat si trasu v týmu na 3,5 hodiny. V tomto čase mají možnost se plánování věnovat. Volba druhu výstroje, na které budou výlet absolvovat, je na nich, stejně tak je na každém družstvu, co si sbalí sebou. Účastníci dostanou sebou fotoaparát a mají za úkol vyfotit fotografii na dané téma. Fotografie budou po návratu hodnoceny účastníky.</p>	Mapy, Informační letáky o okolí, notebook s internetem

6. DEN		
7:30 - 8:45	<i>Snídaně</i>	
9:00 – 11:30	<u>Orientační běh</u> (Čtvrtá část Kolbova cyklu učení – aktivní zkoušení). Orientační běh je možný uspořádat na klasických lyžích, tedy jsme odkázáni na upravenou stopu, nebo na sněžnicích (rozhodující je úroveň zdatnosti účastníků v pohybu na běžeckých lyžích). Jednotliví účastníci jsou vypouštěni po dvou minutách od chaty s mapou, kde jsou zakreslené kontroly. Mapu účastník uvidí až na startu. Závodníci mají za úkol v co nejkratším čase najít všechny kontroly. Znamka nalezení kontroly je značka na archu každého účastníka barevným fixem, který je pouze u kontroly. Nejzdatnější účastníci jsou vypouštěni až ke konci startovního pole tak, aby se minimalizovalo ohrožení včasněho začátku oběda.	Stopky, zápisový arch, mapy s vyznačenými kontrolami, stanice – fáborky s barevným fixem, čísla na stanice v igelitové folii
11:30 - 14:00	<i>Oběd</i> <i>(Dřív o 30 min)</i>	
14:00 - 17:00	<u>Výlet</u> Těsně před výletem jsou skupinky účastníků zkontrolovány „horskou službou“, která po nich chce vidět sbalené základní vybavení – lopata, sonda, vyhledávací přístroj, mapu ... za to mohou skupinky získat další body do závěrečné fotografické soutěže.	
16:30 – 17:30	<u>Příprava prezentací z výletu</u> Návrat účastníků a příprava prezentace fotek s krátkou historkou. Ukázka soutěžní fotky	notebook
17:30 - 18:00	<u>Prezentace výletu</u> Představení výletu a soutěžní fotografie.	Notebook, dataprojektor
18:00 – 19:00	<i>večeře</i>	
19:00 – 21:00	<u>Závěrečná reflexe</u> Účastníci vytvoří koláž z nabízeného materiálu (plakáty, časopisy, noviny, vlastní tvorba pomocí vodových barev, temper, fixů) na téma osobní dojmy z kurzu. Koláž je tvořena na čtvrtku, která je vystřižena buď do tvaru sněžnic, nebo skialpinistických lyží. Po dokončení tvorby je vernisáž se slovním komentářem autora. Po vernisáži jsou účastníci vyzváni k vyplnění závěrečného hodnocení a následuje <u>volný večer</u> , kdy jsou účastníkům nabídnuty deskové hry.	Časopisy, noviny, plakáty, vodové barvy, tempery, štětce, fixy, čtvrtka A3, deskové hry

7. DEN		
7:30 - 8:45	<i>Snídaně</i>	
9:00 – 11:30	<u>Balení, odjezd účastníků domů</u>	